

Рабочая программа раздела «Практическая подготовка» для спортивно-оздоровительных групп разработана в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой «Баскетбол». Рабочая программа раздела «Практическая подготовка» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программой «Баскетбол» МБУ ДО «СШ №1 имени Э.А.Папертева». Согласно учебному плану МБУ ДО «СШ №1 имени Э.А.Папертева» на изучение раздела «Теоретическая подготовка» отводится 223 часа. Промежуточная аттестация по разделу «Практическая подготовка» проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме контрольных упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технике.

Цель раздела «Практическая подготовка»: формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей; развитие базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для решения задач спортивно-оздоровительного этапа; эффективная организация процесса набора и селекции детей желающих и способных заниматься баскетболом.

Задачи: - овладение основами игровой деятельности с использованием элементов правил игры в баскетбол;
 - формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
 - всестороннее развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организм;
 - привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям

Практическая подготовка проводится в форме занятий, игровой практики, соревнований.

Таблица №1

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	47
2	Специальная физическая подготовка	29
3	Техническая подготовка	70
4	Тактическая подготовка	35

5	Игровая подготовка	23
6	Соревнования (эстафеты, тесты, подвижные игры, матчевые встречи в мини-баскетбол)	17
7	Промежуточная аттестация	2
	Итого:	223

4.2.1. Общая физическая подготовка

• **Общefизические упражнения**

- ✓ **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
- ✓ **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.
- ✓ **Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
- ✓ **Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
- ✓ **Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.
- ✓ **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением

собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

4.2.2. Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения

- ✓ **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенной отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.
- ✓ **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок

мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

- ✓ **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

- ✓ **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)

4.2.3 Техническая подготовка

Учебный материал технической подготовки

Таблица №2

Приемы игры	Месяцы								
	9	10	11	12	1	2	3	4	5
Передвижения	О	Р	У		П		П	С	П
Прыжок толчком двух ног		О	Р	У	П				
Прыжок толчком одной ноги			О	Р	У			П	
Повороты вперед					О	Р	У		П

Приемы игры	Месяцы									
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Повороты назад					О	Р	У			
Ловля мяча двумя руками на месте	О	Р	У			У	П	С		
Ловля мяча двумя руками на месте (с отскоком)	О	Р	У							
Ловля мяча двумя руками в движении (с отскоком)						О	Р	У		
Передача мяча двумя руками сверху		О	Р	У				У	П	
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)			О	Р	У					У
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)			О	Р	У					У
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)				О	Р	У				
Передача мяча двумя руками с места	О	Р	У					У	П	
Передача мяча одной рукой с места						О	Р	У		
Ведение мяча с высоким отскоком	О	Р	У			У	П			
Ведение мяча с низким отскоком					О	Р	У			У
Ведение мяча со зрительным контролем			О	Р	У	У	П			
Ведение мяча на месте	О	Р	У			У	П	С		
Ведение мяча по прямой		О	Р	У			У	П		
Ведение мяча по дугам			О	Р	У			У	П	
Ведение мяча по кругам				О	Р	У		У	П	
Броски в корзину двумя руками сверху							О	Р	У	
Броски в корзину двумя руками от груди			О	Р	У			У	П	
Броски в корзину двумя руками снизу		О	Р	У						У
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита					О	Р	У			
Броски в корзину двумя руками с места		О	Р	У						
Броски в корзину двумя руками в движении					О	Р	У			
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом						О	Р	У		
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту			О	Р	У			У	П	
Броски в корзину одной рукой от плеча						О	Р	У		
Броски в корзину одной рукой с места							О	Р	У	
Броски в корзину одной рукой в движении								О	Р	
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом								О	Р	
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту										О

О - ознакомление (показать, рассказать, попробовать)

Р - разучить (элементы основных движений)

У - учить (соединение основных элементов в целое действие)

П - продолжить учить (выполнение с требованиями по технике)

С - Совершенствовать (выполнение с требованием на скорости)

4.2.3.1. Техника защиты

Таблица №3

Приемы игры	Месяцы								
	9	10	11	12	1	2	3	4	5
Защитная стойка	О	Р	У				У		
Перемещения в защитной стойки		О	Р	У	П				
Выбивание					О	Р		О	Р
Борьба за свободный мяч		О					О	Р	У

4.2.4. Тактическая подготовка

4.2.4.1. Тактика нападения

Таблица №4

Приемы игры	Месяцы								
	9	10	11	12	1	2	3	4	5
Выход для получения мяча		О	Р	У	У	П	П		П
Выход для отвлечения мяча				О	Р	У	П		
Розыгрыш мяча		О	Р					О	Р
Атака корзины		О			О	Р	У		
«Передай мяч и выходи»								О	Р

4.2.4.2. Тактика защиты

Таблица №5

Приемы игры	Месяцы								
	9	10	11	12	1	2	3	4	5
Противодействие получению мяча		О	Р	У	П		П		П
Противодействие выходу на свободное место				О	Р	У		П	
Противодействие розыгрышу мяча			О	Р		У		П	
Противодействие атаке корзины					О	Р	У		П

4.2.5. Игровая подготовка

Игровая подготовка является интегральной формой подготовки баскетболистов. Она направлена на совершенствование умений вести борьбу. Главное средство игровой подготовки -- специально организованная и управляемая тренером двусторонняя учебная игра. Основная задача баскетболистов в учебной игре не столько в том, чтобы добиваться результата, сколько в том, чтобы овладеть умением вести борьбу, наблюдать за ходом игры, отличая важное и существенное от случайного и второстепенного.

Задачи игровой подготовки:

1. Совершенствование умения распределять силы, что предполагает формирование умений предельно мобилизовывать свои силы и возможности, сочетать периоды напряженной двигательной деятельности и расслабления.
2. Совершенствование индивидуальных действий и взаимодействий с партнерами по команде, что воплощается в реализацию разработанного плана игры или оперативных заданий тренера.
3. Совершенствование в использовании освоенных тактических систем, комбинаций и их вариантов.

Для управления игровой подготовкой рекомендуется несколько облегчать игровые условия при выполнении контрольных заданий, искусственно ограничивать время и пространство, увеличивать соревновательные трудности, использовать сбивающие факторы, систематически количественно и качественно контролировать выполнение баскетболистами игровых заданий и поощрять за их успешное выполнение.

Спортивная игра — многоплановая деятельность, где наряду с высокой техникой обращения с мячом требуется физическая выносливость, волевое напряжение и значительное усилие мысли. Подвижная игра отличается от спортивной отсутствием сложной техники и тактики. В ней могут быть упрощены или усложнены волею руководителя приемы и правила. Поэтому если спортивная игра в высокой степени аккумулирует технические приемы и тактические действия, то подвижные игры по "ниточкам" помогают создавать высокоорганизованную "ткань" спортивной игры.

Поскольку задача спортивно-оздоровительного этапа подготовительного периода связана с повышением общего уровня развития физических качеств спортсмена, а также расширением круга его двигательных навыков и умений,

наряду со специальными упражнениями в этом периоде могут быть широко использованы и игры, основным содержанием которых является содействие развитию силы, быстроты, ловкости и других качеств. В содержание игр можно включить как упражнения, сходные с избранным видом спорта, так и существенно отличающиеся от него.

Перемещения по площадке помогают баскетболисту быстро занять удобную позицию, оторваться от соперника или, наоборот, преследовать его. Умение перемещаться — хорошая основа для уверенных действий с мячом. А важнейший компонент этих действий и ловля мяча, с чего и начинается обучение баскетболу. В подвижных играх выполнение этих элементов нередко сочетается с перемещениями, остановками и поворотами.

4.2.6. Соревнования

1-й этап (вторая половина ноября).

В форме игры проводятся различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигательные способности детей. В форме соревнований осуществляется прием контрольных нормативов по следующим тестам: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места.

2-й этап (через три месяца после 1-го этапа, вторая половина февраля) В форме соревнований проводятся названные выше три теста, подвижные игры («Разведчики», «Охотник и утки», «Быстро в щит», «Бегуны») и игры в мини-баскетбол.

3-й этап (через два месяца после 2-го этапа, конец апреля - начало мая).

Принимаются контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (те же три теста, тест «5х6» и «Комбинированный тест»), проводится турнир по мини-баскетболу.