



«Общая физическая подготовка»



*Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
Яшкинского муниципального района»*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Общая физическая подготовка»

**ПРОГРАММА РАСЧИТАНА НА ДЕТЕЙ 7-18 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД**

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
Яшкинского муниципального района»

Утверждено педагогическим советом
протокол № 53(1)

«18» августа 2016г

Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
С.В.Левушкин

Рекомендована к реализации на
педагогическом совете

протокол № 53(1)
«18» августа 2016г

Зам. директора по УВР
Н.Н.Иванова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Общая физическая подготовка»

ПРОГРАММА РАСЧИТАНА НА ДЕТЕЙ 7-18 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД

Автор - составитель Н.Н.Иванова,
заместитель директора по УВР,
тренер-преподаватель ДЮСШ

2016
Яшкино

Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) физкультурно-спортивной направленности, рассчитана на обучение детей и подростков 7-18 лет, рассчитана на 1 год обучения, срок реализации весь период обучения.

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, с учетом основных положений и требований нормативных правовых актов и законодательств в сфере образования и физической культуры и спорта в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 06.12.2012г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом от 12.09.2013г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013г., регистрационный № 30530);
- Уставом ДЮСШ.

Данная программа является основным документом, определяющим учебно-тренировочный и воспитательный процесс и направленность в МБУ ДО «ДЮСШ Яшкинского муниципального района на отделении «лыжные гонки». Адаптирована к условиям деятельности ДЮСШ, имеет изменения и дополнения, которые включены в структуру учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность заключаются в том, что в наши дни особое значение приобретают вопросы приобщения детей к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физической культурой и спортом, формированию готовности к физическому самовоспитанию, которые являются мощным фактором всестороннего развития личности.

Занятия в группах по «Общей физической подготовке» являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретение навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств юных граждан РФ; формируют осознанное положительное отношение к здоровому образу жизни и отрицательное отношение к вредным привычкам.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на создание интегрированного воспитательно-образовательного пространства. Комплексное использование общепедагогических методов, подходов, средств в приёмах воспитания и образования подростков позволяет укрепить здоровье, даёт хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, способствует развитию личности.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Создание условий для личностного развития обучающихся, содействие в их самореализации, укрепление здоровья и привитие интереса к спорту.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- Дать основы теории и методики физической культуры;
- Научить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Развивать основные двигательные качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость);
- Сформировать потребность к здоровому образу жизни;
- Воспитывать потребность к регулярным занятиям спортом;
- Воспитывать у подростков чувство взаимопомощи и коллективизма;
- Способствовать самореализации подростков.
- Определиться в выбранном виде спорта

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса весь период подготовки. Программный материал объединен в целую систему. Достижение основных целей обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- содействие разносторонней физической подготовленности;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности, профессионального самоопределения.

Данная программа основана на взаимосвязи процессов обучения, воспитания и развития обучающихся. В её основу заложен личностно-ориентированный подход.

Основными принципами программы являются:

- принцип научности сообщаемых сведений, привитие умений, навыков, позволяющих приобрести – знания о здоровом образе жизни, получить основы теории и методики физической культуры;
- принцип доступности выражается в соответствии материала возрастным особенностям подростков;
- принцип сознательности предусматривает заинтересованное усвоение обучающимися знаний, умений, навыков;
- принцип вариативности.

Некоторые программные темы могут быть реализованы педагогом в зависимости от подготовленности, желаний, интересов обучающихся.

Программа группы ОФП составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые культивируются в ДЮСШ.

Программа состоит из блоков, основанных на одном или нескольких видах спорта. Каждый тренер-преподаватель имеет право выбрать любой из блоков, на основе которого он может проводить занятия.

Блоки:

- волейбол
- лыжи
- мини-футбол
- баскетбол

Каждый блок состоит из теоретической и практической подготовки в выбранном виде спорта.

Основные задачи теоретической подготовки – дать необходимые знания по истории выбранного вида спорта, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения в спортивных сооружениях.

Основные задачи практической подготовки – развить основные двигательные качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость), научить жизненно важным двигательным умениям и навыкам, укрепить здоровье и сформировать потребность к здоровому образу жизни, овладеть техническими и тактическими умениями в выбранном виде спорта.

Содержание занятий дифференцировано, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей подростков. Приведённый в программе перечень практических занятий является примерным и может быть изменён педагогом в зависимости от желаний и интересов обучающихся. Программа позволяет использовать фронтальную, групповую, индивидуальную формы обучения.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности воспитанников. Поэтому тренер-преподаватель должен изучать своих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в группу, во время беседы с ребёнком, с родителями, в процессе педагогических наблюдений, по результатам контрольных упражнений.

На последующих занятиях объединения в процессе педагогических наблюдений тренер-преподаватель определяет отношение воспитанника к делу, которым он занимается; к людям, его окружающим; к себе; к продуктам труда; определяет направленность личности, её интересы, мотивы поведения, нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно-воспитательную работу.

Тренер-преподаватель должен систематически оценивать реакцию воспитанников на предполагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также, обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

При подборе средств и методов практических занятий, тренер-преподаватель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные или подвижные игры и т.д.)

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

Срок реализации программы – весь период обучения. Обучение рассчитано на подростков 7-18 лет. Количество обучающихся в группе – 15 человек. Периодичность занятий - три раза в неделю по два часа. Общее количество часов в год – 234 часа – совместители, 276 часов – штатные тренеры - преподаватели. Заниматься в группе может каждый школьник, с разрешения родителей, подавший заявление о приеме, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. В зависимости от блока программы занятия проводятся в группах только из мальчиков или только из девочек, а также могут быть смешанными.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

Модель программы – это целостная система, когда каждый последующий раздел опирается на знания предыдущего. Так в первом разделе они изучают основы теоретических знаний и, лишь потом приступают к практическим занятиям. Занятия по теоретической подготовке чередуются с занятиями по практике. До начала непосредственных занятий спортом подростки получают информацию о первой медицинской помощи, практикуют возможную помощь с использованием медицинской аптечки и подручных средств, изучают технику безопасности на занятиях. Ввиду того, что программа разработана для реализации в ДЮСШ, в программу включен раздел по выполнению контрольных нормативов, судейская практика и участие в соревнованиях. Обучающиеся принимают участие в соревнованиях и мероприятиях, проводимых как между группами ДЮСШ, так и в соревнованиях районного масштаба.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ:

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся:

Знать:

- историю развития физической культуры и спорта;
- физическую подготовку, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведения здорового образа жизни;
- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- работе скелетных мышц, систем органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями;

- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику нарушений осанки и поддержания достойного вида;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведению здорового образа жизни;
- технику и тактику различных видов спорта (волейбол, лыжный спорт, мини-футбол, баскетбол);
- основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи;
- основные составляющие здорового образа жизни, их влияние на безопасность личности;
- обеспечение безопасности занятий.
- терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие основных физических способностей, на формирование правильной осанки;
- правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма;
- пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах;
- соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале, площадке;
- контролировать индивидуальное физическое развитие и физическую подготовленность, физическую работоспособность, осанку;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- проводить приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями. Оказывать первую медицинскую помощь при различных видах травм;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять эффективность занятий физическим упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировать физическую нагрузку и направленность воздействия физических упражнений;
- согласовывать своё поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности;
- использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:

- ✓ словесные методы обучения;
- ✓ методы практической работы;
- ✓ методы наблюдения;
- ✓ метод игры;
- ✓ метод проблемного обучения;
- ✓ наглядный метод обучения.

Выбор методов и приёмов педагогического руководства определяется целями и задачами конкретного занятия и содержания.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Оценка эффективности усвоения программы обучающимися проводится на основании сдачи контрольных нормативов два раза в год, проведении тестов по теории, проверка выполнения техники выполнения упражнений выбранного вида спорта, участие в соревнованиях различного уровня. Такие формы подведения итогов позволяет обучающимся увидеть свой творческий рост, значимость их спортивной деятельности.

СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ:

- ✓ стадион для занятий лёгкой атлетикой;
- ✓ лыжная база;
- ✓ спортивные залы МОУ для занятий в ненастную погоду;
- ✓ тренажёрный зал ДЮСШ (для занятий тяжёлой атлетикой).

Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, душ, сушилки для одежды, места для теоретических занятий, комнаты для хранения инвентаря.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

1. Сохранение и стабильность обучающихся
2. Динамика прироста показателей физической подготовленности
3. Уровень освоения техники выполнения упражнений в выбранном виде спорта
4. Уровень освоения теоретических знаний

Распределение учебных часов в спортивно-оздоровительной группе

№ п/п	Содержание	Кол-во часов (совместители)	Кол-во часов (основники)
1.	Теоретическая подготовка	10	14
2.	Практическая подготовка: ОФП СФП Техническая подготовка Тактическая подготовка	110 50 36 20	120 60 44 24
3.	Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях	8	14
4	Всего:	234	276

БЛОК

ВОЛЕЙБОЛ

Программа по ОФП (блок волейбол) дает основы знаний о современной технике волейбола, о лучших спортсменах- волейболистах, об истории волейбола, инвентаре, сведения о строении и функциях организма человека, гигиене, врачебном контроле, предупреждении травм, поможет развить физические качества, укрепить здоровье и привить любовь к спорту, создать условия для профессионального самоопределения.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях, подготовка судей- общественников.

Основные задачи программы:

- развитие физических качеств, укрепление здоровья и двигательной активности обучающихся;
- овладение техникой и тактикой волейбола;
- обеспечение условий для профессионального самоопределения;
- подготовка обучающихся для участия в соревнованиях;
- подготовка инструкторов и судей по волейболу.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является целенаправленная подготовка обучающихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка и выполнение контрольных нормативов, подготовка инструкторов и судей по волейболу для школьных коллективов физкультуры.

Основной принцип работы кружка ОФП по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки обучающихся в кружке волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;
- начальное обучение простейшим тактическим действиям, знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- подготовка к выполнению и сдача нормативных требований по видам подготовки;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований, правил игры в волейбол
- привитие интереса к соревнованиям.

Для решения этих задач особое внимание уделяется физической и технической подготовке.

Учебные группы кружка ОФП мальчиков и девочек, юношей и девушек комплектуются как отдельно, так и вместе (разнополые). В кружок принимаются обучающиеся, допущенные врачом и с разрешения родителей. Занятия проводятся по 2 часа 3 раза в неделю, т.е. 6 часов в неделю или 234 часа или 376 часов в год, в зависимости от нагрузки тренера-преподавателя.

Два раза в год в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения теоретического раздела программы;
- уровень освоения основ техники и тактики волейбола;
- состояние здоровья;

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число уч-ся в группе	Максимальное кол-во уч.час в неделю	Максимальное кол-во уч.час в год	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7	15	6	234	Выполнение нормативов по ОФП
		7	15	6	276	

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить обучающихся, организовывать соревнования, вести технический протокол, уметь по форме составлять заявку на участие в соревнованиях, таблицу учета результатов.

Тематический план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		(совместители)	(основники)
	Теория:	10	14
1.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	2	2
2.	История развития волейбола.	1	2
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	3
4.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль.	2	3
5.	Правила игры в волейбол.	3	4
	Практика:		
6.	Общая физическая подготовка.	110	120
7.	Специальная физическая подготовка.	50	60
8.	Основы техники и тактики игры.	36	44
9.	Контрольные игры и соревнования	20	24
10.	Контрольные испытания	8	14
	Итого:	234	276

Программный материал

1. Теоретическая подготовка

- 1.1. **Техника безопасности на занятиях спортивными играми.**
- 1.2. **История развития волейбола.** Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Описание игры в мини-волейбол
- 1.3. **Сведения о строении и функциях организма человека.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Основы пищеварения и обмена веществ. Основные сведения о сердечнососудистой, дыхательной, нервной системе.
- 1.4. **Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль.** Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.
- 1.5. **Правила игры в волейбол.** Правила соревнований, их организация и проведение. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жесты. Виды соревнований. Правила игры в мини-волейбол.
- 1.1. **Общая и специальная физическая подготовка.** Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развитие физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

2. Практические занятия

2.1. Общая физическая подготовка

2.1.1. Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Чередование упражнений руками, ногами- различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа-поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, канату. Смешанные висы.

2.1.2. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты. Кувырки вперед, назад, назад, длинные кувырки, «мост», стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда – 50-60 см).

2.1.3. Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность, метание гранаты. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м., бег 60 м. , эстафетный бег, бег в чередовании с ходьбой. Кросс до 1000 м

2.1.4. Подвижные игры:

«Салки», «Салки с мячом», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», « Гонка мячей», «Пятнашки», «Метко в цель», «Мяч -

среднему», «Встречная эстафета», комбинированные эстафеты, «Невод», «Подвижная цель», «Эстафеты с прыжками», «Эстафеты с бегом», «Мяч ловцу», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень», «Перестрелка», комбинированные эстафеты.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

2.3. Основы техники и тактики игры. Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики. Целесообразность применения отдельных приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.

2.3.1. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения)- основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

2.3.2. Действия с мячом. *Передачи мяча:* сверху двумя руками; передача подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером- с места и после приземления.

Подача мяча: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного на держателе; через сетку; подача в стену, через сетку с расстояния 6-9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары: Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

2.3.3. Техника защиты. Действия без мяча. *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходное положение)- основная стойка. Ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.

Действия с мячом. *Прием мяча* сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером - на месте и после перемещений.

2.3.4. Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5, и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

3. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка игрокам перед

соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Соревнования по мини- волейболу.

4. Контрольные испытания. Проводятся по общей и специальной физической подготовке.

Нормативные требования.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,1	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см)	125	135
3.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	30	35
4.	Метание н. мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м): сидя	3,5	4,0
	в прыжке с места	5,5	6,0
5.	Челночный бег 3х9 м (сек)		

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований	Количественный показатель
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2.	Подача нижняя прямая на точность	3
3.	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3

БЛОК

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Программа по ОФП (блок лыжные гонки) дает основы знаний о современной технике лыжных ходов, о принципах и системе тренировки, инвентаре лыжника, смазке лыж, об истории лыж, о лучших лыжниках-гонщиках, поможет развить выносливость, укрепить мышцы, легкие, сердце, привить любовь к здоровому образу жизни и создает условия для профессионального самоопределения.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, укреплению здоровья и двигательной активности обучающихся;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития и профессионального самоопределения детей;
- подготовка лыжников-гонщиков для участия в соревнованиях различного уровня;

- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

Программа подготовки лыжников - гонщиков отличается от школьной программы по лыжной подготовке, в первую очередь тем, что увеличивается количество часов в неделю, интенсивность физической нагрузки и теоретический раздел программы, проведение тренировок по индивидуальным планам.

Особое внимание уделяется технической и практической подготовке лыжников-гонщиков, инструкторской и судейской практик, а так же увеличивается количество часов на контрольные испытания и участие обучающихся в соревнованиях.

Программа рассчитана на весь период обучения (спортивно-оздоровительная группа).

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля, состояния здоровья и физической работоспособности;
- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- освоение основ техники лыжных гонок;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Мин. возраст зачисления	Мин. число учащихся в группе	Макс. кол-во учебных часов в неделю	Макс. кол-во учебных часов в году	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7 7	15 15	6 6	234 276	Выполнение Требований учебной программы

Распределение учебных часов

№ п/п	Содержание	Спортивно-оздоровительный этап
-------	------------	--------------------------------

	занятий	Весь период	
1.	Теоретическая подготовка	10	14
2.	Практическая подготовка: ОФП: СФП: Техническая подготовка: Тактическая подготовка:	110 50 36 16	120 60 44 18
3.	Инструкторская и судейская практика:	4	6
4.	Контрольные испытания и участие в соревнованиях:	8	14
5.	Всего часов:	234	276

ЗАДАЧИ И ПРЕИМУЩЕСТВЕННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Тематический план учебно-тренировочных занятий, ч

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		(совместители)	(основники)

	Теория:	10	14
1.	Техника безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи.	1	2
2.	История развития лыжного спорта в России. Российские спортсмены на Олимпийских играх, Чемпионатах Мира и Европы.	1	2
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2
4.	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, режим и питание спортсменов.	2	2
5.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.	1	2
6.	Основы техники способов передвижения на лыжах.	1	2
7.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2
8.	Практика:		
9.	Общая физическая подготовка.	110	120
10.	Специальная физическая подготовка.	50	60
11.	Основы техники и тактики игры	36	44
12.	Контрольные игры и соревнования	16	18
13.	Инструкторская и судейская практика	4	6
14.	Контрольные испытания	8	14
Итого:		234	276

Программный материал

1. Теоретическая подготовка

1.1 . Техники безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи.

Правила безопасности на занятиях. Травмы при несчастных случаях. Причины их возникновения. Помощь при ушибах, растяжениях, порезах, обморожении

1.2. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх, Чемпионатах Мира и Европы.

Возникновение, развитие и распространение лыж. Основные этапы развития лыжного спорта в России. Рост спортивных достижений Российских лыжников. Популярность лыжных гонок в Кузбассе. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх, Чемпионатах Мира и Европы. Виды лыжного спорта.

1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы их строение и взаимодействия. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Органы дыхания и обмен веществ. Постановка дыхания в процессе занятий лыжным спортом.

1.4. Гигиена тренировочных занятий и отдыха, режим и питание спортсменов.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.

1.5. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарём. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

1.6. Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятия о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

1.7. Правила соревнований по лыжным гонкам. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсменов. Подготовка к соревнованиям. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, разметка дистанции, оборудование старта и финиша. Оформление стартового городка. Организационная работа по подготовке соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Положение о соревновании. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачёта в соревнованиях по лыжным гонкам.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2.3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», «переступанием», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

2.4. Тактическая подготовка.

Обучение эффективному применению различных способов передвижения в

зависимости от конкретных условий (скольжение, рельефа местности, состояние лыжни). Обучение правильному распределению сил на дистанции лыжных гонок.

2.5.Выполнение контрольных испытаний и участие в соревнованиях.

Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа должны освоить учебную программу и показать динамику роста индивидуальных показателей развития физических качеств.

Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа в течение сезона должны принять участие во всех стартах муниципального уровня, на дистанциях 1-3 км.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки

Контрольные нормативы	Юноши			Девушки		
	Год обучения			Год обучения		
	1	2		1	2	3
Кросс 1 км; мин,сек.	9,00	-	-	-	9,50	9,15
Кросс 3 км; мин,сек.		12,00	11,20			
Сгибание рук, подтягивание	4	5	6	10	12	15
Прыжок в длину с места	150	160	180	140	150	160
Лыжи, классический стиль						
1 км; мин,сек.	17,00	14,50	13,00	19,20	16,50	14,40
2 км; мин,сек.	29,30	25,30	22,00	33,30	29,10	25,20

БЛОК

МИНИ-ФУТБОЛ

Программа по ОФП (блок футбол) дает основы знаний о современной технике футбола, о лучших спортсменах-футболистах, об истории футбола, инвентаре, сведения о строении и функциях организма человека, гигиене, врачебном контроле, предупреждении травм, поможет развить физические качества, укрепить здоровье и привить любовь к спорту, создать условия для профессионального самоопределения.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях, подготовка судей-общественников.

Основные задачи программы:

- развитие физических качеств, укрепление здоровья и двигательной активности обучающихся;
- овладение техникой и тактикой футбола;
- обеспечение условий для профессионального самоопределения;

- подготовка обучающихся для участия в соревнованиях;
- подготовка инструкторов и судей по футболу.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является целенаправленная подготовка обучающихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка и выполнение контрольных нормативов, подготовка инструкторов и судей по футболу для школьных коллективов физкультуры.

Основной принцип работы кружка ОФП по футболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки обучающихся в кружке футбола является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;
- начальное обучение простейшим тактическим действиям, знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- подготовка к выполнению и сдача нормативных требований по видам подготовки;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований, правил игры в футбол
- привитие интереса к соревнованиям.

Для решения этих задач особое внимание уделяется физической и технической подготовке.

Учебные группы кружка ОФП мальчиков и юношей по футболу комплектуются как отдельно, так и вместе (разновозрастные). В кружок принимаются обучающиеся, допущенные врачом и с разрешения родителей. Занятия проводятся по 2 часа 3 раза в неделю, т.е. 6 часов в неделю или 234 часа или 376 часов в год, в зависимости от нагрузки тренера-преподавателя.

Два раза в год в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Тематический план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		(совместители)	(основники)

	Теория:	12	16
1.	Техника безопасности при проведении занятий.	2	2
2.	Развитие футбола в России и за рубежом	1	2
3.	Гигиенические знания и навыки: закаливание, режим питания.	2	2
4.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	3
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказания первой медицинской помощи	2	3
6.	Место занятий и оборудования.	1	1
7.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	3
8.			
9.	Практика:		
10.	Общая физическая подготовка.	110	114
	Специальная физическая подготовка.	40	50
	Основы техники и тактики игры.	46	54
	Контрольные игры и соревнования	20	24
	Контрольные испытания	8	14
	Итого:	234	276

Программный материал

1. Теоретическая подготовка

1.1. Техника безопасности при проведении занятий.

Правила безопасности на занятиях. Травмы при несчастных случаях. Причины их возникновения. Помощь при ушибах, растяжениях, порезах.

1.2. Развитие футбола в России и за рубежом. Развитие футбола в России. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

1.3. Гигиенические знания и навыки: закаливание, режим питания. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

1.4. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращение под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов

1.5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказания первой медицинской помощи. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение о содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

1.6. Место занятий и оборудования. Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

1.7. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Планы соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка **(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)**

1.1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонную по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партером, переноска партера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной. Броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

2. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

3. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов,

переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетанием перечисленных элементов.

4. **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800м.

Кроссы от 1000 до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

5. **Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, волейбол, регби.

2. **Специальная физическая подготовка**

2.1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, их приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегун», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Пряжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий, то же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, с опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакун», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

2.3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

2.4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с

элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

3. Техническая и тактическая подготовка

3.1. Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, Дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков; ведение, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле; в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасыванием с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке: с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

3.2. Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

БЛОК

БАСКЕТБОЛ

Цель программы:

Формирование у обучающихся потребности в гармоничном развитии своих физических качеств и творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

- совершенствовать функциональные возможности организма посредством физической подготовки; укрепления опорно-двигательного аппарата, развития быстроты, гибкости, ловкости;
- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями на занятиях баскетболом и использования их в качестве средств укрепления здоровья;
- сформировать практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий баскетболом с различной функциональной и социальной ориентированной направленностью;
- развивать коммуникативные качества обучающихся, используя формы спортивно – массовых мероприятий, учебно-тренировочных занятий, соревнований.

Настоящая программа охватывает целый комплекс подготовки баскетболиста на весь период обучения.

Организационно-методическими формами, соответствующими данным этапам подготовки, являются спортивно-оздоровительные группы (СОГ)

Представленная программа рассчитана на работу со школьниками 8 – 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов по физической и специальной подготовке, участие в соревнованиях.

Программа предусматривает формирование у обучающихся следующих умений и навыков:

- передвижения баскетболиста;
- ведение, передачи и ловля мяча;
- броски мяча в кольцо;
- применение технических приемов при решении тактических задач;
- навык судейства игры и навык инструктора – общественника.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной работы, дается учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса являются: учебно-тренировочное занятие, соревнование, спортивно-массовое мероприятие.

- Спортивно-оздоровительный (СО) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому

созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.

Программа по ОФП (блок баскетбол) дает основы знаний о современной технике баскетбола, о лучших спортсменах-баскетболистах, об истории баскетбола, инвентаре, сведения о строении и функциях организма человека, гигиене, врачебном контроле, предупреждении травм, поможет развить физические качества, укрепить здоровье и привить любовь к спорту, создать условия для профессионального самоопределения.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях, подготовка судей-общественников.

Основные задачи программы:

- развитие физических качеств, укрепление здоровья и двигательной активности обучающихся;
- овладение техникой и тактикой баскетбола;
- обеспечение условий для профессионального самоопределения;
- подготовка обучающихся для участия в соревнованиях;
- подготовка инструкторов и судей по баскетболу.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является целенаправленная подготовка обучающихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка и выполнение контрольных нормативов, подготовка

инструкторов и судей по футболу для школьных коллективов физкультуры.

Основной принцип работы кружка ОФП по баскетболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки обучающихся в кружке баскетбола является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;
- начальное обучение простейшим тактическим действиям, знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- подготовка к выполнению и сдача нормативных требований по видам подготовки;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований, правил игры в футбол
- привитие интереса к соревнованиям.

Для решения этих задач особое внимание уделяется физической и технической подготовке.

Учебные группы кружка ОФП мальчиков и юношей по баскетболу комплектуются как отдельно, так и вместе (разновозрастные). В кружок принимаются обучающиеся, допущенные врачом и с разрешения родителей. Занятия проводятся по 2 часа 3 раза в неделю, т.е. 6 часов в неделю или 234 часа или 376 часов в год, в зависимости от нагрузки тренера-преподавателя.

Два раза в год в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Тематический план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		(совместители)	(основники)

	Теория:	12	16
1.	Техника безопасности при проведении занятий.	2	2
2.	Развитие футбола в России и за рубежом	1	2
3.	Гигиенические знания и навыки: закаливание, режим питания.	2	2
4.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	3
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказания первой медицинской помощи	2	3
6.	Место занятий и оборудования.	1	1
7.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	3
8.			
9.	Практика:		
10.	Общая физическая подготовка.	110	114
	Специальная физическая подготовка.	40	50
	Основы техники и тактики игры.	46	54
	Контрольные игры и соревнования	20	24
	Контрольные испытания	8	14
	Итого:	234	276

Программный материал

2. Теоретическая подготовка

1.1. Техника безопасности при проведении занятий. Правила поведения в спортивном зале.

1.2. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Развитие футбола в России. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. **Состояние и развитие баскетбола в России.** История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

1.3. Понятие о гигиене: общий режим дня, гигиена сна, питания, одежды и обуви. Закаливание. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль

закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

1.5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказания первой медицинской помощи. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение о содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

1.6. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращение под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов

1.7. Место занятий и оборудования. Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

1.8. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Планы соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр.

Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований

Темы основ теоретических знаний.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Планирование и контроль спортивной подготовки. Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Спортивные соревнования. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Физическая подготовка

3. Общая физическая подготовка

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. Основная стойка. Остановка во время движения шагом и бегом. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения:

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 разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

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 без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).

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 без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с

гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.).

Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или, согнув ноги, через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Акробатические упражнения:

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения, сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения, лежа и упора стоя на коленях. Перекаты, вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат, в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа, ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения, стоя на коленях, перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стояку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок, назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с мест и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения:

Бег. Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-19 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. повторный бег 2-3 x 20-30м (10-12 лет), 2-3 x 30-40м (13-14 лет), 3-4 x 50-60м (15-19 лет). Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м (15-18 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет) и до 50-60м (13-18 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет). Бег медленный до 3 минут (мальчики 13-14 лет), до 2 минут (девочки 13-14 лет). Бег или кросс до 500м (15-16 лет) и до 1000м (17-18 лет).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90° и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и разбега /мальчики, юноши/. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты /250-700 гр/ с места и с разбега. Метание дротиков и копия в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3 до 5 видов.

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 со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копия, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Подвижные игры. «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Лапта», «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Круговая охота». Комбинированные эстафеты. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

Спортивные игры. Футбол, волейбол, ручной мяч, регби, настольный теннис, бадминтон: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры. Игры по упрощенным правилам, в сокращенных составах. Продление времени учебной игры сверх обычного.

4. Специальная физическая подготовка

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; па количество прыжков при определенном 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. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии: то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5 и 8, 10м /с общим пробеганием за одну попытку 25-35м /. «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках /весом от 3 до 6кг/, с мячом – отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонную по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° - прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая охота», Салки – «простые салки», Салка – дай

руку, «Салки - перестрелки», «Рывок за мячом», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой /правой, левой/, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов /сетки, щита, кольца/. Выпрыгивания из исходного положения стоя толковой ногой на опоре 50-60см, как без отягощения, так и с различными отягощениями /10-20кг/. Спрыгивание с возвышения 40-60см с последующим прыжком через планку /прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх/, установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и на одной ноге /правой, левой/ под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты /с постепенным увеличением высоты/. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Стибание 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 (сжатие). 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 камней с отскоком от поверхности воды. 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, аритмичный 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 качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистям, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.

Из упора лежа передвижение, по кругу отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы закреплены на уровне плеч), руки за головой, движения руками вверх-вперед. То же другой рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за верхнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движения правой (левой) такие как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой, из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры.

Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

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).

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры /особенно в прессинге и стремительном нападении/, игровые упражнения 2х2, 3х3; двусторонняя тренировочная игра, продлённая на 5-10 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков.

Упражнения с передачей волейбольного мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360) градусов.

Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо:

- в движении с двух шагов,
- в прыжке,
- с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах.

Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в

неподвижную и в движущуюся цель, а также с манипуляциями мячом в фазе полета). Основным здесь являются умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе». Эстафеты с прыжками, рывками изменением направления бега.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-3 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз).

Ходьба в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15-30 раз или сериями 3x10 с паузой между ними 1,5-2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками с мешками /вес до 10кг/: приседания в максимально быстром темпе /сериями 2x10/, выпрыгивание из полуприседа /сериями по 10/; подскоки и прыжки на двух ногах, прыжки с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления /50-100м/.

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки /20-30 раз/, выпрыгивания из полуприседа /10-15 раз/. Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед-вверх, вверх /сериями по 10раз с паузами в 1,5-2 минуты/.

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

4. Техническая и тактическая подготовка

4.1. Техническая подготовка

Техника нападения

Стойка баскетболиста /ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед/. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижение приставными шагами /лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед/. Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках, чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты стоя на месте /вперед, назад/. Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Техника владения мячом.

Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными

способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола, передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте /ближние и средние по расстоянию: 2,5 – 6м/. Встречные передачи в движении /в колоннах/. Передачи мяча на одном уровне. Использование различных исходных положений при передачах /стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах/. Сочетание приемов /ловля – передача - поворот/.

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением, ведение Мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге /умение укрывать мяч при ведении/. Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Броски мяча с места. Броски мяча двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками снизу. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски двумя руками снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски мяча с последующим движением за броском. Броски мяча перечисленными способами после ведения. Штрафные броски /соревнования в точности/. Сочетание приемов /передача – ведение - броски/. Броски с точек.

Обманные движения /финты/. Финт на проход-проход. Финт на бросок-передача. Финт на рывок.

Техника защиты

Техника передвижения.

Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными ногами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Техника овладения мячом.

Вырывание и выбивание мяча. Захват мяча - вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.

Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля, неподвижно стоящим нападающим.

4.2. Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Действия без мяча.

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника.
2. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Действия с мячом.

1. Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.
2. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента для выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника.
3. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения мяча.
4. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных) в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения.
5. Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях.

Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков «Передай мяч и выходи».
2. Взаимодействие трех игроков «треугольника».

Командные действия.

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи» и «треугольника».

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

1. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.
2. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке.
3. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.
4. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
5. Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватов мяча.

6. Действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия.

Взаимодействие двух защитников /подстраховка/.

Командные действия.

Умение переключаться от действий в нападении, к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защиты на своей половине поля.

4.3. Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой /прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д./.
3. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.
5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.
7. Выполнение изученных приемов техники /и способов/ в различных сочетаниях /чередование способов перемещения, способов владения мячом/.
8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
9. Многократное повторение изученных тактических действий /индивидуальных, групповых, командных/ в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.
10. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.
11. Игры, подводящие к баскетболу «Мяч капитану», «Борьба за мяч».
12. Учебные игры по правилам стритбола.
13. Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике и тактике. Например: игра без ведения мяча. Выполнение бросков в корзину только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определенное количество передач мяча.

МОРАЛЬНО – ВОЛЕВАЯ /ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ/ ПОДГОТОВКА

Морально-волевая /психологическая/ подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов. Содержание психологической подготовки составляет воспитание моральных качеств необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы волевых качеств. На начальных этапах многолетней подготовки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры /преимущественно связана с тренировочной подготовкой/, в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом связывая влияние на результаты соревновательной

деятельности баскетболистов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям /конкретным соревнованиям и отдельным играм/.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера, других черт личности.

2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности баскетболиста в напряженных игровых ситуациях.

3. Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики баскетбола, как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды.

4. Адаптация к условиям соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого его «приучают» вначале к игровой обстановке /в группах начальной подготовки/, затем к соревновательной /в учебно-тренировочных группах/.

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством целого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки. Основные из них:

1. Специальные знания в области психологии, техники и тактики баскетбола, методики спортивной тренировки.
2. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
3. Побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
4. Обсуждение в коллективе.
5. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
6. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием /в каждом виде подготовки/.
7. Проведение совместных занятий менее подготовленных баскетболистов с более подготовленными /младшие со старшими и т.п./.
8. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми противниками.
9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
10. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.
11. Соревновательный метод /в процессе физической и других видов подготовки/.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.

Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требование к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к месту занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.