

Отдел Администрации Быстроистокского района по образованию и
молодежной политике

Муниципальное бюджетное учреждение дошкольного образования
«Быстроистокская ДЮСШ»

Принято
Заседанием Педагогического совета
Протокол № 3 от «28» 08 2017г

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ДЮСШ

Максимчик Н.А.

Приказ № 32 от «31» 08 2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Баскетбол

вид спорта

СО

этап подготовки

тренера-преподавателя : Каширина Александра Владимировича

1 квалификационной категории

с. Приобское

2017

Отдел Администрации Быстроистокского района по образованию и
молодежной политике

Муниципальное бюджетное учреждение дошкольного образования
«Быстроистокская ДЮСШ»

Принято
Заседанием Педагогического совета
Протокол №__ от «__» _____ 2017г

УТВЕРЖДЕНО:
Директор ДЮСШ
Максимчик Н.А.
Приказ №__ от «__» _____ 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Баскетбол

вид спорта

СО

этап подготовки

тренера-преподавателя : Каширина Александра Владимировича

_____1_____ квалификационной категории

с. Приобское

2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по баскетболу разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.11.2007 № 329-ФЗ;
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504);
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. Приказ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол" № 680 от 30.08.2013
- Учебного плана МБУДО «ДЮСШ » на 2017/2018 учебный год;
- Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук). Программа рассчитана на детей в возрасте 10-17 лет.

Цель этапа и года обучения:

подготовка детей к начинающим достижениям игры в баскетбол.

Задачи:

обучающие:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики баскетбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;
- знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по баскетболу.

воспитывающие:

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

Программа направлена на:

- Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
- Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.

- Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.
- Обеспечение эмоционального благополучия воспитанниц.
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных баскетболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в баскетболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Организационно-методическая система

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия,
- Тренировки по индивидуальным планам,
- Календарные соревнования,
- Учебные и товарищеские игры,
- Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере,
- Учебно-тренировочные сборы,
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в группе.

Большее внимание в программе уделяется СФП, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в защите, и нападении т.к. при обучении баскетболистов защитным и действиям в нападении главное внимание сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

Сроки реализации программы: 1 год.

- Рабочая программа секции «Баскетбол» составлена на основе школьных программ по физической культуре и является продолжением процесса обучения учащихся в школе. Она рассчитана на 168 учебных часов в год, из расчёта 6 часов в неделю.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Знать:

1. технику приема и передачи мяча в баскетболе;
2. технику перемещения и ведения мяча в баскетболе;
3. технику броска мяча в баскетболе
4. технику действий игроков в защите и нападении;

Уметь:

1. играть по упрощенным правилам баскетбола

№ п/п	Материально-техническая база	Наличие
-------	------------------------------	---------

1	Игровой зал	Приобская школа
2	Тренажерный зал	-
3	Спортивная экипировка	Баскетбольная форма
4	Спортивный инвентарь	Мячи баскетбольные 18 шт
5	Оборудование	Фишки , скакалки, мячи

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

**Годовой учебный план-график отделения
баскетбола группа СО
МБУ ДО «ДЮСШ » на 2017-2018 учебный год**

**Календарно-тематический план
тренировочного процесса секция: Баскетбол**

№ занятия	Тема тренировки	Дата проведения	К-во часов
1	Ведение мяча Ведение мяча с изменением направления Передачи мяча Учебная игра		3
2	Ведение с изменением направления Передачи мяча на месте , в движении Бросок в кольцо на 2 шага Учебная игра		3
3	Ведение с изменением направления Бросок в кольцо после передачи Учебная игра		3
4	Ведение с изменением направления Тактика(2*1, 3*2) Учебная игра		3
5	Обучение финтам Тактика (специальные упражнения) Учебная игра		3
6	Ведение с изменением направления Тактика(1*1, 2*1, 3*2) Учебная игра		3
7	Ведение с изменением направления. Передачи мяча в движении. Тактика(специальные упражнения). Учебная игра		3
8	Учебная игра		3
9	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Совершенствование остановок, передач. Учебная игра.		3
10	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага после передачи. Учебная игра.		3

11	Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Организация быстрого отрыва. Игра.	3
12	Ведение с изменением направления. Броски со средней дистанции. Игра.	3
13	Тактика игры 2* 1; 3*2. Учебная игра.	3
14	Ведение, передачи, остановки. Тактика 2*1; 3*2. Учебная игра.	3
15	Ведение, передачи, остановки. Броски в кольцо. Учебная игра.	3
16	Ведение. Штрафной бросок. Тактика 1*1; 2*1. Быстрый отрыв. Учебная игра.	3
17	Ведение. Обучение заслонам. Быстрый отрыв. Броски в кольцо. Учебная игра.	3
18	Ведение. Совершенствование заслонов. Игра.	3
19	Ведение. Совершенствование заслонов. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	3
20	Учебная игра.	3
21	Ведение с изменением направления. Взаимодействие в тройках. Передачи в движении в парах, тройках. Игра.	3
22	Ведение с изменением направления. Тактика(3*2),(2*1). Учебная игра.	3
23	Совершенствование тактических действий в учебной игре.	3
24	Ведение с изменением направления. Совершенствование остановок. Атака 2* 1, 3*2. Учебная игра.	3
25	Ведение с изменением направления. Броски в кольцо. Передачи. Учебная игра.	3
26	Ведение с изменением направления. Заслоны. Броски в кольцо на 2 шага, в прыжке, с места. Учебная игра.	3
27	Ведение с изменением направления. Заслоны. Совершенствование финтов. Учебная игра.	3

28	Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	3
29	Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	3
30	Атака 2*1, 3*2. Ведение. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	3
31	Ведение. Передачи. Тактика игры в защите. Учебная игра.	3
32	Ведение. Тактика игры в защите. Заслоны. Финты. Учебная игра.	3
33	Ведение. Передачи в движении в парах. Тактика игры в защите. Учебная игра.	3
34	Ведение. Броски в кольцо с места, на 2 шага, в прыжке. Учебная игра.	3
35	Ведение с изменением направления. Штрафной Бросок. Учебная игра.	3
36	Ведение мяча. Передачи в движении в парах. Броски в кольцо со средней дистанции.	3
37	Тактика игры в нападении. Развитие скорости. Стритбол.	3
38	Организация игры в нападении. Подбор мяча. Учебная игра.	3
39	Ведение мяча. Передачи в движении в парах, в тройках. Стритбол.	3
40	Тактика игры в защите. Заслоны. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Стритбол.	3
41	Тактика игры в защите. Броски в кольцо. Игра.	3
42	Тактика игры в нападении, защите. Броски в кольцо. Учебная игра.	3
43	Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого отрыва. Заслоны. Учебная игра.	3
44	Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого отрыва. Штрафной бросок. Стритбол.	3
45	Ведение мяча. Передачи. Броски в кольцо. Учебная игра.	3

46	Учебная игра. Броски в кольцо с разных дистанций.	3
47	Ведение. Передачи в движении. Развитие скорости. Игра.	3
48	Личная защита в игровых взаимодействиях 4*4, 3*3. Штрафной бросок.	3
49	Ведение. Личная защита 4*4, 3*3. Броски в кольцо. Игра.	3
50	Совершенствование изученных элементов в учебной игре.	
51	Ведение. Броски после передачи. Передачи в движении в тройках. Игра.	3
52	Передачи в движении в тройках. Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра.	3
53	Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.	3
54	Личная защита в учебной игре. Броски в кольцо с места, в прыжке, на 2 шага.	3
55	Тактика игры в защите, нападении. Броски в кольцо после передачи. Игра.	3
56	Учебная игра.	3

по баскетболу группа СО

месяц	Вид подготовки								
	Теоретическая	ОФП	СФП	Технико-тактическая	Участие в соревнованиях Инструкторско-судейская практика	Медицинское обследование	Восстановительные мероприятия	Контрольные и переводные испытания	Итого за месяц
октябрь	1	3	3	15				3	25
ноябрь	1	2	4	14	3	1	3		28
декабрь	1	2	3	15	1	1			23
январь	1	2	3	14			4		24
февраль	1	2	3	15	1				22
март		2	3	10	3	1	4		23
апрель		2	3	14	1			3	23
Всего:	5	15	22	97	9	3	11	6	168

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИН

№ п/п	Вид подготовки	Содержание
I	Теоретическая подготовка	<p>1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.</p> <p>2. Состояние и развитие баскетбола. Развитие баскетбола среди школьников. Соревнования по баскетболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность баскетбола. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России. Международные юношеские соревнования по баскетболу. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по баскетболу.</p> <p>3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной</p>

	<p>работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.</p> <p>4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа.</p> <p>5. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов.</p> <p>Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.</p> <p>6. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в баскетбол.</p> <p>7. Основы методики обучения баскетболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков,</p>
--	--

		<p>физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.</p> <p>8. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.</p>
II	Практическая подготовка	
1	Общая физическая	<p>В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.</p> <p>Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).</p> <p>Акробатические упражнения включают группировки и перекувырки в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Бег: 30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 10 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 11 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 14 лет), 100 м (с 10 лет). Эстафетный бег с этапами до 50-60 м (с 10 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.</p> <p>Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.</p> <p>Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет).</p> <p>Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками»</p>

		<p>чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</p>
2	Специальная физическая	<p>Ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки баскетболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающегося партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные баскетбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).</p> <p>Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор 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 (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча)</p> <p>Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и</p>

		<p>баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные баскетбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность.</p> <p>Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные баскетбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков и передач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.</p> <p>Упражнения с баскетбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование движения броска мяча в опорном положении и в прыжке с места, с разбега после шагов. Передачи мяча слабой рукой.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация броска мяча в корзину. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование броскового движения, теннисным мячом в цель. То же, но у тренировочной стенки. Броски выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.</p> <p>В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).</p>
--	--	--

III	Углубленное медицинское обследование	<p>Контроль за состоянием здоровья спортсмена. Осуществляется врачом . Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год</p> <p>Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).</p> <p>В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.</p>
IV	Инструкторская и судейская практика	<p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе СО. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.</p> <p>Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.</p> <p>Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).</p> <p>Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей второго судьи и ведение технического отчета.</p>
V	Восстановительные мероприятия	<p>Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.</p> <p>Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений.</p>

КАЛЕНДАРЬ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Примерная дата соревнований	Название соревнований, уровень	Планируемое количество участников
декабрь с.Новопокровка	Соревнования по баскетболу среди школ района	10
03.02.2018. с. Новопокровка	Районная спартакиада по стрит баскетболу	4
14.04.2018 с.Новопокровка	Кубок района по баскетболу	10

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель воспитательной работы:

формирование условий для здорового образа жизни, профессионального самоопределения обучающихся и достижения высоких спортивных результатов.

Задачи:

- совершенствование учебно-воспитательного процесса, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их интересов, образовательных возможностей, состояния здоровья,
- выявление и реализация потенциала учащихся;
- мониторинг развития одаренных учащихся,
- создание эмоционального комфорта и условий для самовыражения, самопознания и саморазвития каждого ученика.

Месяц	Направления воспитательной работы			
	Культурно-массовое	Спортивно-оздоровительное	Воспитательное	Работа с родителями
октябрь		День здоровья «Легкоатлетическая эстафета»		День здоровья

ноябрь			Просмотр соревнований, видео, их обсуждение	
декабрь			Подведение итогов спортивной деятельности учащихся.	
январь		Новогодний кубок «стритбол»		
февраль			Встречи со знаменитыми спортсменами, (беседы, обсуждения)	
март	спортивный праздник (А, нука, девушки)			
апрель	Спортивный праздник «День здоровья »			

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Бросок на точность	3	3	4					
2	Передача мяча	3	3	4					
3	Ведение мяча	2	3	3	4				
4	Бросок мяча в движении	5	6	7	8	6	7		
5	Бросок мяча с различных зон площадки	2	3	3	4	3	4	6	6
6	Передача мяча в распасовке				3	4	5	6	
	Бросок мяча в прыжке после смены позиции							3	3
8	Индивидуальное действие в защите					2	3	4	5
9	Обманные движения								3
10	Групповые действия в нападении				3	4	4	5	4

Содержание контрольного норматива.	Оц. в бал	СО- 11 лет.	
		Маль.	Девоч
Бег 30 м. (с высокого старта).	1	6,10	6,85
	2	5,90	6,65
	3	5,70	6,40
	4	5,50	6,10
	5	5,30	5,80
Отжимание для девушек (от ск.) Подтягивание На перекладине для юношей.	1	2	4
	2	4	10
	3	7	22
	4	10	26
	5	13	31
Бег 300м.гр СО Бег 500м.групп УТ-1, УТ-2. Бег 800м.групп УТ-3 - УТ-5	1	1.02	1.07
	2	1.00	1.05
	3	0.58	1.03
	4	0.56	1.01
	5	0.54	0.59
Прыжок в длину с места толчок, двумя ногами.	1	150	145
	2	155	150
	3	160	155
	4	165	160
	5	170	165

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература

Лях В.И. ,ЗданевичА.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. Просвещение 2008г.

Кофман А.Б. Настольная книга учителя физической культуры. ФиС 1997г.

Информационные ресурсы

- Нормативно-правовые и методические материалы по волейболу, футболу, баскетболу. Режим доступа:
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: