

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кирс Оксана Станиславовна,
учитель физической культуры

г. Белогорск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты программы	6
Учебный план	7
Содержание программы	8
Календарный учебный график	20
Условия реализации программы	30
Формы аттестации и оценочные материалы	30
<i>Литература</i>	37
<i>Приложение</i>	38

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования "Баскетбол" имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5—10 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

Программа «Баскетбол» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.;

Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.;

Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295;

Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497;

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;

Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов;

Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.;

Протокол заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 24 августа 2016 г. № 2;

Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 Г. N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).

Актуальность программы Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Новизна и оригинальность программы в том, что, **во-первых**, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Во-вторых, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного

развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культурообразующим истокам личности.

В- третьих, Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесберегающей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

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.

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются учащиеся 5–10 классов 10–16 лет МАОУ СШ № 17. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Форма обучения и виды занятий: форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование, участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 года обучения.

Режим занятий: количество занятий в неделю составляет 2 занятия продолжительностью по 40 минут.

Цель программы:

Развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи программы:

Образовательные:

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта;
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу.

Развивающие:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развитие физических способностей учащихся.

Воспитательные:

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	<i>В процессе занятий</i>			
2.	Физическая подготовка	8	2	6	Зачетное занятие
2.1	Общая физическая подготовка	4	1	3	Сдача нормативов
2.2.	Специальная физическая подготовка	4	1	3	Сдача нормативов
3.	Техническая подготовка	34	4	30	Тестирование
3.1	Имитационные упражнения без мяча	7	1	6	Игровая практика (игра)
3.2	Ловля и передача мяча	9	1	8	Игровая практика (игра)
3.3	Ведение мяча	9	1	8	Игровая практика (игра)
3.4	Броски мяча	9	1	8	Игровая практика (игра)
4.	Тактическая подготовка	20	4	16	
4.1	Действия игрока в защите	10	2	8	Игровая практика (игра)
4.2	Действия игрока в нападении	10	2	8	Игровая практика

					(игра)
5.	Контрольные и календарные игры	10		10	Соревнование
	Всего	72	10	62	

Содержание программы

Теоретическая подготовка.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

Физическая подготовка баскетболиста.

Понятие 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 напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов - общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка - процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

Техническая подготовка баскетболиста.

Техника – система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в

которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Техника баскетбола - совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи. Основа техники баскетболиста - передвижение. Передвижение баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Тактическая подготовка баскетболиста.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, вариативность. Просмотр видеозаписей игр. Тактика командной игры - индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, творчески осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований и направленных на достижение наивысших результатов. Зависимость тактики от технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

Основные черты тактики, характеризующейся простотой и целесообразностью действий:

- быстрота атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умения взаимодействовать с партнерами;
- быстрота комбинационного стиля игры, основанная на использовании совершенной индивидуальной техники;
- преимущественное применение малоходовых комбинаций с короткими взаимодействиями двух-трех человек, направленными на быстрое создание условий для атаки или обороны;
- активные формы ведения игры в защите.

Психологическая подготовка баскетболиста.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки

(круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в

подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с моральнопсихологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия; в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям; в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Основное содержание психологической подготовки юных баскетболистов:

– формирование определенных личных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании (моральнонравственных качеств, волевых качеств, обеспечивающих переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, способность к самосовершенствованию и самоконтролю);

– формирование мотивации занятий баскетболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

Зависимость успеха в соревновании от восприятия, представления, внимания (и таких его параметров, как объем, концентрация, распределение, переключение), оперативной памяти, мышления.

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Соревновательная деятельность баскетболиста.

Различные аспекты соревновательной деятельности обучающихся по Программе. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная Программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

Победа над соперником – основная цель соревновательной деятельности. Успешность выступления команды - интегральный показатель подготовленности игроков. Показатель включает в себя уровень развития их физических и морально-волевых качеств, технико-тактического мастерства и функционального состояния. Зависимость результативности соревновательной деятельности баскетболистов от игровых функций: защитники, нападающие и центровые. Деятельность баскетболиста в игре - не совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему.

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

Правила соревнований по баскетболу. Способы проведения соревнований:

– Круговой способ проведения соревнований. При проведении соревнований этим способом все участники соревнований встречаются со всеми соперниками поочередно.

– Отборочно-круговой способ. При проведении соревнований этим способом команды разделяют вначале на предварительные группы, в которых каждая команда встречается со всеми соперниками данной группы.

– Способ прямого выбывания. В соревнованиях, проводимых этим способом, команда, проигравшая поединок, выбывает из дальнейших соревнований.

– Смешанный способ. Все команды предварительно участвуют в одном-двух турах, проводимых отборочно-круговым способом. Затем победители предварительных соревнований встречаются между собой по жеребьевке способом прямого выбывания.

Правила проведения соревнований:

– Размеры площадки. Игровая площадка представляет собой прямоугольник 28X15 м. Размеры измеряют по внутреннему краю линий, ограничивающих площадку. Центральный круг радиусом 1,8 м размечается в центре площадки.

– Команды. Каждая команда состоит из 10 игроков, один из которых является капитаном. В соревнованиях, где команде предстоит провести более 5 матчей, число игроков может быть увеличено до 12. В игровое время на площадке могут находиться 5 игроков каждой команды.

Правила судейства соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Обязанности и права старшего судьи. Старший судья обязан проверить и одобрить все оборудование. Он выбирает официальные игровые часы и утверждает секундометриста.

Старший судья не должен разрешать игрокам носить предметы, которые, по его мнению, могут представить опасность для других игроков. Старший судья подбрасывает мяч в центре при начале игры. Он решает, засчитать ли попадание в корзину, если мнения судей расходятся. Он принимает решения по вопросам, по которым секретарь и секундометрист не пришли к общему мнению.

Окончание игры. Если возникают сомнения относительно точного определения времени окончания игры, старший судья должен немедленно проконсультироваться с секундометристом и секретарем, чтобы определить точное время, оставшееся до конца игры.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Цель игры в баскетбол - овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку. Корзина состоит из сплетенной из белого шнура сетки, не имеющей дна, которая прикрепляется к кольцу с внутренним диаметром 45 сантиметров, изготовленному из металлического прута сечением 20 миллиметров. Сетка корзины изготавливается таким образом, чтобы мяч свободно проходил через нее. Кольцо подвешено на высоте 3, 05 метра от пола и плотно прикреплено к щиту в 30 сантиметрах от его нижнего края. Щиты обычно делаются из оргстекла или дерева и имеют размеры 1, 8 метра по горизонтали и 1, 2 метра по вертикали. Они устанавливаются вертикально на концах игровой площадки, параллельно лицевым линиям. Нижний край щита поднят над полом на 2, 75 метра. Щиты вынесены на 1, 2 метра в глубь площадки от середины лицевых линий. Поддерживающие конструкции находятся за пределами игрового поля. Площадка представляет собой прямоугольник с жесткой поверхностью длиной 26 и шириной 14 метров. Она размечается хорошо видимыми линиями шириной 5 сантиметров, которые не входят отдельно в размеры площадки. В баскетбол играют круглым мячом, изготовленным из кожи, резины, нейлона или другого синтетического материала, покрывающего поверхность резиновой камеры. Окружность мяча 75 - 78 сантиметров, а вес 600 - 650 граммов, Он накачивается воздухом так, чтобы при ударе о жесткую поверхность с высоты 1, 8 метра мог отскочить вверх на 1, 2 - 1, 4 метра. Мяч в идеале должен быть ярко - оранжевого цвета с черными полосками.

2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В зависимости от возраста учащихся этот раздел неодинаково представлен в программе. Так постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В 10-13 лет – до 50%, 14-15 лет – 40%, в 16-17 лет – 30%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка, понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Уже с 12 летнего возраста обучающиеся должны принимать участие в различных соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований.

Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников.

Другие части передачи такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу.

В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно

разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Базовые элементы можно разучивать на уроке, а детали совершенствовать во внеурочных формах: в секционных занятиях, в домашних заданиях.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

3. Техническая подготовка.

Имитационные упражнения без мяча.

Передвижение правым – левым боком.

– с разной скоростью;

– в одном и в разных направлениях.

Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения.

Повороты на месте. Повороты в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения.

Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча.

Двумя руками от груди, стоя на месте.

Двумя руками от груди с шагом вперед.

Двумя руками от груди в движении.

Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед.

Передача одной рукой с отскоком от пола.

Передача двумя руками с отскоком от пола.

Передача одной рукой снизу от пола.

Ловля высоко летящего мяча.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча.

На месте.

В движении шагом.

В движении бегом.

В движении бегом с изменением направления и скорости.

В движении бегом с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте.

Правой и левой рукой поочередно в движении.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча.

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

Штрафной.

Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с

поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

4. Тактическая подготовка.

Действия игрока в защите:

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Система личной защиты.

Действия игрока в нападении:

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- Наведение своего защитника на партнера.

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек., необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;
- взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;

– взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, двоянный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального. **Тактика защиты.**

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите;
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;
- борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход);
- выбор места и способа единоборства защитника;
- ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4-х игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне;
- подстраховка; – «ловушки»;
- смена игроков;
- ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих;
- взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);
- взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против двоянного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту.

Концентрированная защита включает:

- систему личной защиты;
- систему зонной защиты;
- систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

- систему личного прессинга;
- систему зонного прессинга;
- систему смешанной защиты.

5. Участие в соревнованиях по баскетболу

Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

11. Учебно-методическое обеспечение

Литература для педагога

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
5. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
6. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
7. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
8. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
9. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
10. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
11. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
12. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.
13. Подготовка молодых игроков. Введение в профессию баскетбольного тренера. О.Акцияпетров, И. Галеев, А.Антипов, И Кучеров, Г. Артемьев, В.Дубко. РФБ. 2017г. Г. Москва.

Литература для обучающихся и родителей

1. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
2. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.

4. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.

Сайт для детей и родителей @rudi.bucket

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел I. Физическая подготовка (8 часов)								
1.	сентябрь	04	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная	1	Инструктаж по т.б. История баскетбола. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Тестирование, протоколы
2.	сентябрь	07	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная	1	Правила игры, нарушения, наказания. .Навыки игры, тактика, техника игры. Дисциплина. Ведение мяча правой левой рукой.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Тестирование, протоколы
3.	сентябрь	11	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная	1	Наиболее распространенные ошибки и меры их устранения, активность игрока на площадке. Броски в корзину.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Тестирование, протоколы
4.	сентябрь	14	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная	1	Наиболее распространенные ошибки меры их устраненияЭстафеты с мячами. Полосы препятствий.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Тестирование, протоколы
5.	сентябрь	18	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная	1	Упражнения для развития быстроты движений	МАОУ СШ № 17, большой	Тестирование, протоколы

						баскетболиста.	с/з	
6.	сентябрь	21	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная	1	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Тестирование, протоколы
7.	сентябрь	25	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Тестирование, протоколы
8.	сентябрь	28	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная	1	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Тестирование, протоколы
Раздел II. Техническая подготовка (34 часа)								
9.	октябрь	02	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Имитационные упражнения без мяча. Передвижение правым – левым боком.</i>	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
10.	октябрь	05	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Имитационные упражнения без мяча. Передвижение в стойке баскетболиста.</i>	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
11.	октябрь	16	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в	1	<i>Имитационные упражнения без мяча. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в</i>	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения

				парах		один шаг после ускорения.		
12.	октябрь	19	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Имитационные упражнения без мяча.</i> Остановка в два шага после ускорения.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
13.	октябрь	23	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Имитационные упражнения без мяча.</i> Повороты на месте. Повороты в движении.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
14.	октябрь	2	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Имитационные упражнения без мяча.</i> Имитация защитных действий против игрока нападения.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
15.	октябрь	30	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Имитационные упражнения без мяча.</i> Имитация действий атаки против игрока защиты.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
16.	ноябрь	02	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Ловля и передача мяча.</i> Двумя руками от груди, стоя на месте.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
17.	ноябрь	06	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная,	1	<i>Ловля и передача мяча.</i> Двумя руками от груди с	МАОУ СШ № 17, большой	Контрольные упражнения

				подгрупповая, в парах		шагом вперед.	с/з	
18.	ноябрь	09	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Ловля и передача мяча.</i> Двумя руками от груди в движении.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
19.	ноябрь	13	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Ловля и передача мяча.</i> Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
20.	ноябрь	16	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Ловля и передача мяча.</i> Передача одной рукой с отскоком от пола.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
21.	ноябрь	20	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Ловля и передача мяча.</i> Передача двумя руками с отскоком от пола.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
22.	ноябрь	23	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Ловля и передача мяча.</i> Передача одной рукой снизу от пола.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
23.	ноябрь	30	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Ловля и передача мяча.</i> Ловля высоко летящего мяча.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения

24.	декабрь	04	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Ловля и передача мяча.</i> Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
25.	декабрь	07	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Ведение мяча.</i> На месте.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
26.	декабрь	11	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Ведение мяча.</i> В движении шагом.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
27.	декабрь	12	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Ведение мяча.</i> В движении бегом.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
28.	декабрь	14	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Ведение мяча.</i> В движении бегом с изменением направления и скорости.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
29.	декабрь	18	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Ведение мяча.</i> В движении бегом с изменением высоты отскока.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
30.	декабрь	21	12 ⁰⁰	Групповая,	1	<i>Ведение мяча.</i> Правой и левой рукой	МАОУ СШ №	Контрольные

				индивидуальная, подгрупповая, в парах		поочередно на месте.	17, большой с/з	упражнения
31.	декабрь	25	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Ведение мяча.</i> Правой и левой рукой поочередно в движении.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
32.	декабрь	28	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Ведение мяча.</i> Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
33.	январь	11	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Ведение мяча.</i> Перевод мяча с правой руки на левую и обратно в движении.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
34.	январь	15	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Броски мяча.</i> Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
35.	январь	16	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Броски мяча.</i> Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
36.	январь	18	12 ⁰⁰	Групповая,	1	<i>Броски мяча.</i>	МАОУ СШ №	Контрольные

				индивидуальная, подгрупповая, в парах		Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.	17, большой с/з	упражнения
37.	январь	22	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Броски мяча.</i> Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
38.	январь	25	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Броски мяча.</i> Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
39.	январь	29	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Броски мяча.</i> Штрафной.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
40.	февраль	01 05	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Броски мяча.</i> Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
41.	февраль	08 12	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	1	<i>Броски мяча.</i> В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Контрольные упражнения
42.	февраль	15	12 ⁰⁰	Групповая,	1	<i>Броски мяча.</i>	МАОУ СШ №	Контрольные

		19		индивидуальная, подгрупповая, в парах		Вырывание Выбивание мяча.	мяча. 17, большой с/з	упражнения
Раздел III. Тактическая подготовка (20 часов)								
43-44	февраль	20 22	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	2	<i>Действия игрока в защите.</i> Противодействие получению мяча.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Игровая практика
45-46	март	01 05	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	2	<i>Действия игрока в защите.</i> Противодействие выходу на свободное место.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Игровая практика
47-48	март	08 12	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	2	<i>Действия игрока в защите.</i> Противодействие розыгрышу мяча.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Игровая практика
49-50	март	15 19	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	2	<i>Действия игрока в защите.</i> Противодействие атаке кольца.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Игровая практика
51-52	март	22 26	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	2	<i>Действия игрока в защите.</i> Система личной защиты.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Игровая практика
53-	апрель	29	12 ⁰⁰	Групповая,	2	<i>Действия игрока в нападении.</i>	МАОУ СШ №	Игровая

54		02		индивидуальная, подгрупповая, в парах		Выход для получения мяча на свободное место.	17, большой с/з	практика
55-56	апрель	12 16	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	2	<i>Действия игрока в нападении.</i> Обманный выход для отвлечения защитника.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Игровая практика
57-58	апрель	17 19	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	2	<i>Действия игрока в нападении.</i> Розыгрыш мяча короткими передачами.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Игровая практика
59-60	апрель	23 26	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	2	<i>Действия игрока в нападении.</i> Атака кольца.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Игровая практика
61-62	май	30 07	12 ⁰⁰	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, в парах	2	<i>Действия игрока в нападении.</i> Наведение своего защитника на партнера.	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Игровая практика
Раздел IV. Контрольные игры (10 часов)								
63-68	май	14 15	12 ⁰⁰	Групповая	6	<i>Контрольные игры</i>	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Соревнования
69-70	май	17	12 ⁰⁰	Групповая	2	<i>Контрольные игры</i>	МАОУ СШ № 17, большой	Соревнования

							с/з	
71-72	май	21	12 ⁰⁰	Групповая	2	<i>Контрольные игры</i>	МАОУ СШ № 17, большой с/з	Соревнования

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

Методическое обеспечение: Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика -15 штук, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных-5, волейбольных мячей -15.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского

объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

3 -выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1						
2						
3						
4						

Промежуточная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1						
2						
3						
4						

Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая	Средний балл
1						
2						
3						
4						

Контрольные нормативы

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Нормативы общефизической подготовки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, (сек.)	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, (сек.)	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, (см.)	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, (м.)	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, (см.)	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, (см.)	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, (см.)	40-45	35-40

Контроль в процессе подготовки

Методические указания:

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

Текущей оценки усвоения изучаемого материала;

Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая текущего года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Программа контрольно-переводных испытаний: Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений

Описание тестов

Техническая подготовка:

Передвижение в защитной стойке

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Скоростное ведение

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

Организационно-методические указания (ОМУ):

- перевод выполняется с руки на руку через пол;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Передачи мяча

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- передачи выполняются одной рукой от плеча;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда.

За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Броски с дистанции

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся выполняют 20 бросков;
- с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска;
- в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков
- (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

Штрафные броски

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны;
- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги

одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову)

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 х 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Методы и формы обучения:

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Методика проведения занятия

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть: Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

Список литературы

1. Матвеев А. П., Меньшиков С. Б. «Методика физического воспитания с основами теории». Учебн. пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. М. Просвещение. 2001г.

2. Министерство Просвещения СССР «Программа для внешкольных учреждений, как типовые. Спортивные кружки и секции». Издание третье, переработ. и дополненное. Москва. «Просвещение». 2006. Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.

3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

олимпийского резерва, утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту/.Баскетбол

4. Чистополов В. Н., Чистополов С. В., Богатырёв В. С. «Энциклопедия баскетболиста». 1998, 2000.

5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).

6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.

7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.

Приложение.

Указания к выполнению контрольных упражнений

Описание тестов

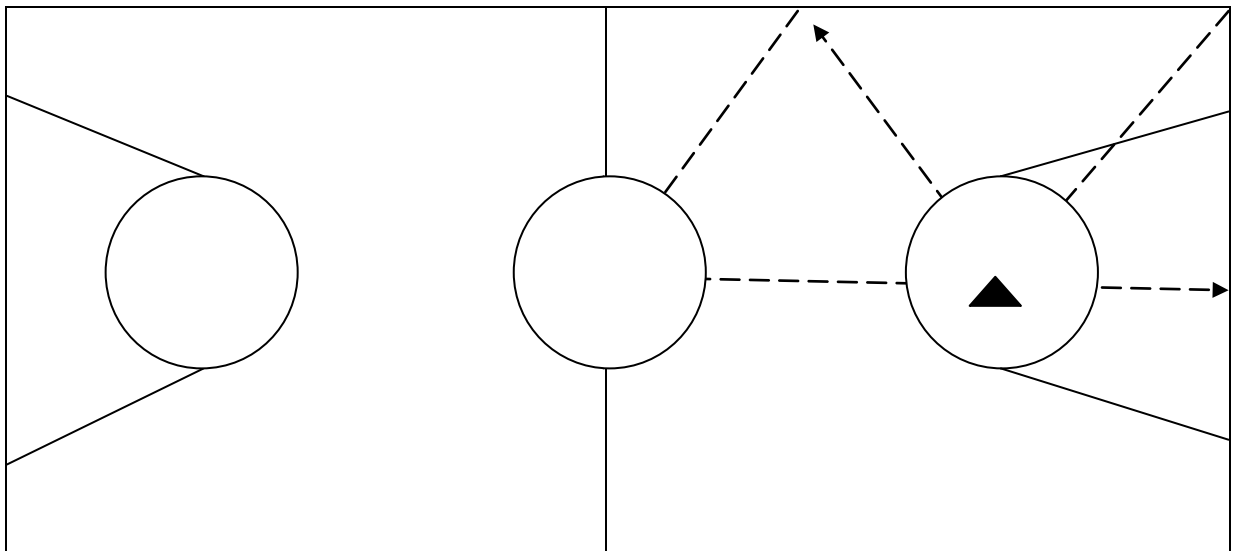
Техническая подготовка

1. Передвижение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки.





Старт

Финиш

2. Скоростное ведение.

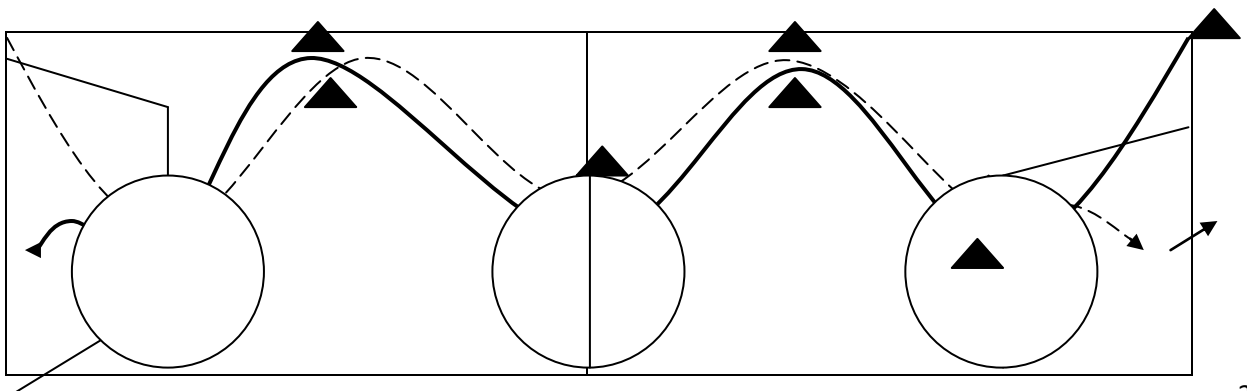
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

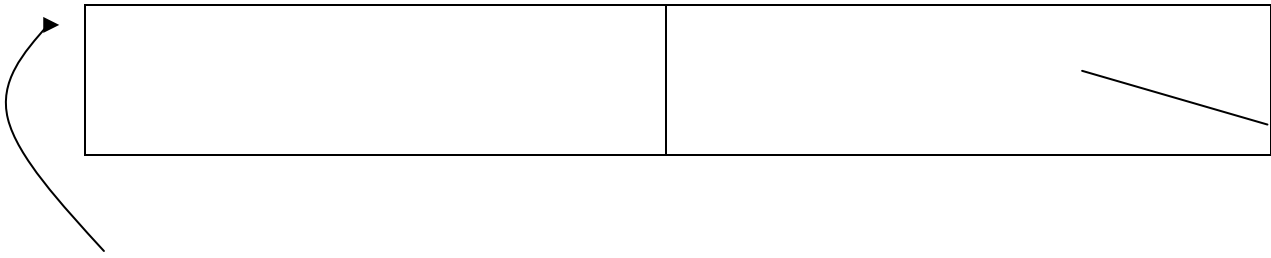
Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

Методические указания (МУ):

- перевод выполняется с руки на руку;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска);

Фиксируется общее время и общее кол-во заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с: Пр. 25м + 4поп. = 21м





Финиш

3. Передача мяча.

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для 1 года

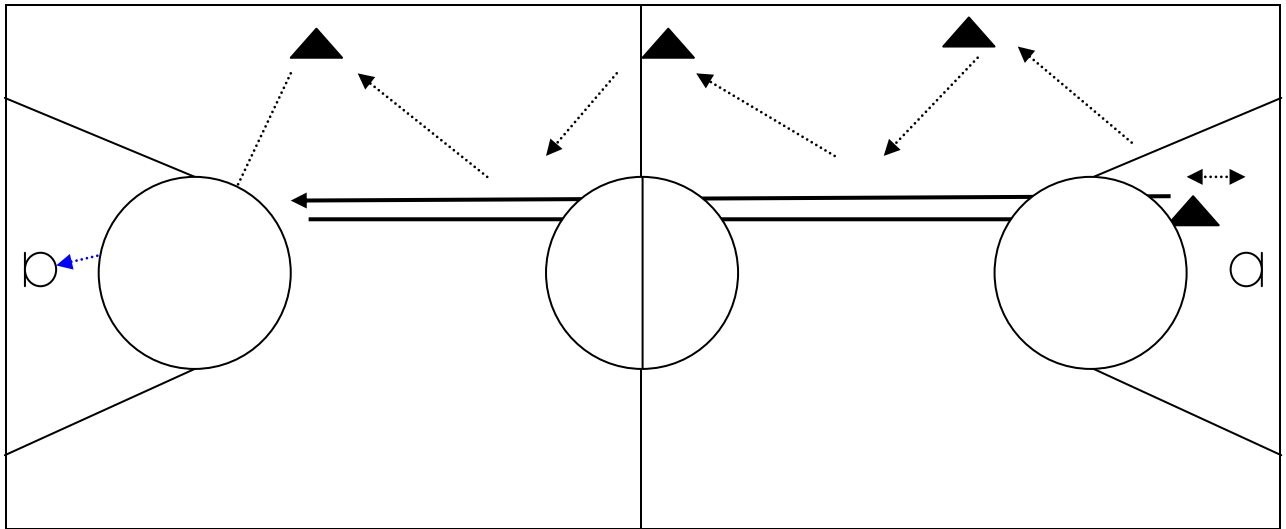
- передачи выполняются одной рукой от плеча;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для 2 года

- передачи выполняются об пол;
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

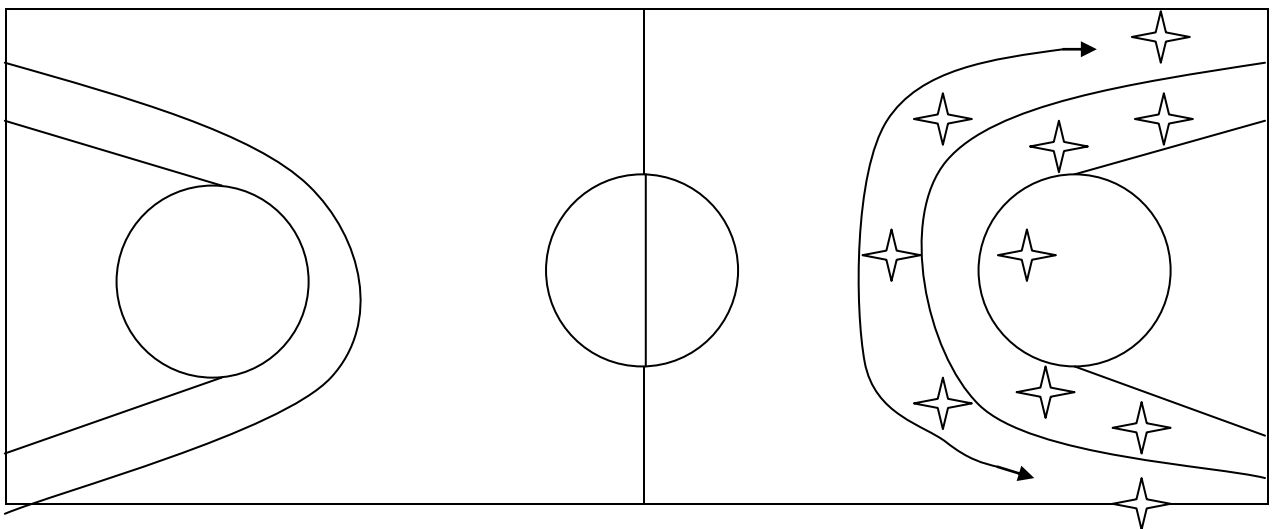
Фиксируется общее время выполнения и кол-во попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 21 с: Пр.30м + 2поп+28м

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.



4. Броски с дистанции.

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.
Фиксируется количество бросков и очков.



Физическая подготовка.

1. Прыжок в длину с места.

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием.

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести

рассчитывается по разнице между высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 30 с.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой дот лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.