

муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа №30
имени Героя Советского Союза
маршала Георгия Константиновича Жукова
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МАОУ СОШ № 30 МО г.Краснодар
от 30.08.2024 года протокол № 1
Председатель Сысова Т.А.
подпись руководителя ОУ ФИО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Направление спортивное

Наименование «Баскетбол»

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) начальное, основное и среднее общее образование (7-18 лет)

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Срок реализации программы 3 года

Количество часов 432 часа

Степень обучения 7-18 лет

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы

Чудина Наталья Павловна, педагог дополнительного образования МАОУ СОШ №30

ФИО (полностью), должность (краткое наименование организации)

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО,ООО и СОО

(указать ФГОС)

с учётом УМК- Баскетбол. Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004.

(указать автора, издательство, год издания)

Программа спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол»

Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой спортивно-оздоровительной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 10-18 лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами.

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- СанПином 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Уставом и локальными актами МБОУ СОШ №30.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» рассчитана на 3 года обучения.

Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна и оригинальность программы в том, что, **во-первых**, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные 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 здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в общефизическую подготовку, включающую самостоятельную и групповую учебно-тренировочную деятельность, а также участие учащихся в различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности: получение детьми знаний, умений и навыков в области вида спорта баскетбол, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

Цель программы:

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий баскетболом.

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;

- развивать физические способности 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

Отличительными особенностями данной программы является:

организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе, поэтому 3 летний период подготовки юных спортсменов можно поделить:

– **1 год обучения:** спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор для дальнейших занятий баскетболом. На протяжении всего периода могут обучаться по личному желанию, по состоянию здоровья.

– **2 год обучения** предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщения их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики баскетбола. Сочетается этап с группами начальной подготовки и учебно-тренировочной. (2 года).

Адресат программы.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 10 до 17 лет. К занятиям допускаются все учащиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. На занятиях осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности получение простейших навыков техники и тактики вида спорта баскетбол с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. Этот учебный период является ознакомительным и позволит подготовить учащихся для занятий видом спорта при переходе на базовый уровень.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане

Согласно учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа дополнительного образования «Баскетбол» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. В процессе освоения программы «Баскетбол» у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Объем программы: Спортивно - оздоровительная группа-108 часов, занятия по 1 часу 3 раза в неделю. Группа начальной подготовки – 108 часов, занятия по 1 часу 3 раза в неделю. Учебно – тренировочная группа – 216 часов, занятия по 2 часа 3 раза в неделю.

Продолжительность программы: 3 года

Форма обучения – очная, групповая

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно - массовых мероприятиях, сдача контрольных нормативов

Программа «Баскетбол» предусматривает следующие

формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);

практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая психологическая подготовки; мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);

индивидуальные, групповые, фронтальные.

Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности.

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Баскетбол» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных соревнований.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами игры, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков необходимых для игры.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Программа разработана на основе следующих принципах:

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

Принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

Принцип наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты изучения программы «Баскетбола» -в укреплении и оздоровлении организма ребёнка, в стремлении к активной деятельности;

-в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;

-в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;

-в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

Метапредметные результаты проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

-практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения навыками техники, тактики игры, активное использование подвижных игр с элементами владения мячом в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по баскетболу.

Предметные результаты освоения программы «Баскетбол»

-формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умений и навыках для физического, социального и

психологического здоровья, их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;

-о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности баскетбол.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой и игровой деятельности в баскетболе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений для баскетбола, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

Содержание программы

(для всех групп занимающихся)

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

Общее понятие о строе и командах. Повороты на месте и в движении. Рапорт. Расчет на месте. Способы перестроения на месте и в движении. Размыкание и

смыкание строя. Перемена направления движения. Остановки во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах: (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища: наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук (для формирования правильной осанки); дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловища; лежа лицом вниз прогибание с различными положениями и движениями рук и ног; переходы из упора лежа в упор боком лежа; в упоре лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, поднимание и медленное опускание прямых ног, круговые движения

Упражнения для ног: стоя, различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на одну и другую ногу, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, разнообразные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной двух ногах на 20, 10 м.

Упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами, разноименные движения на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибание пальцев рук, отталкивание двумя руками и одной рукой от стены, пола, земли, с постепенным увеличением амплитуды сгибания и разгибания рук; те же упражнения с партнером и с сопротивлением партнера.

Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках и пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами, ходьба и бег с различными движениями рук, бег в различном темпе, бег с изменением направления и скорости, высоко поднимая бедра, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег прыжками. Бег на 20, 40, 60 м с низкого и высокого старта, пробегание этих же дистанций с ходу, повторный бег 2X20 м, 4X20 м, бег с остановкой по зрительному сигналу.

Упражнения с предметами. С короткой скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу-приседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками.

С гимнастической палкой; наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки, упражнения вдвоем с одной палкой, с сопротивлением партнера, сочетание движения рук с движением туловища.

Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля мяча из положений сидя, стоя, лежа, одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки,

перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель и мишень, на дальность.

Упражнения с набивными мячами (вес мяча от 1 до 3 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения рук, сочетания движения (рук с туловищем, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание по кругу и вдвоем из положений стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, Упражнения с баскетбольными мячами: передачи мяча из различных положений сидя, стоя, лежа; выполнение бросков одной и двумя руками на дальность и точность; борьба за мяч в воздухе после отскока от щита.

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастической скамейке, элементарные акробатические упражнения, лазание по канату.

Упражнения на гимнастической стенке в висе поднимание прямых и согнутых ног, разведение и сведение ног, круговые движения ногами, боковые раскачивания в висе спиной и лицом к стенке; стоя у •стенки, наклоны и прогибания вперед, назад, в стороны; лежа, зацепившись ногами, наклоны вперед, повороты туловища, то же сидя лицом к стенке, сидя на гимнастической скамейке и зацепившись за стенку ногами; Акробатические упражнения: перекаты вперед, назад и в стороны.

Специальная физическая подготовка.

.Специальная физическая подготовка проводится с целью развития необходимых баскетболисту физических качеств силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.

Упражнения для развития силы. Ходьба гусиным шагом в полу приседе, выпадами, ходьба с отягощениями. Приседание на двух и одной ноге с отягощениями, с сопротивлением партнера. Повороты туловища с весом на плечах. Подтягивание на руках с помощью и без помощи партнера. Упражнения в сопротивлении; перетягивание партнера двумя руками, одной, выталкивание, перетягивание каната парами и группами. Переноска тяжестей (штанга, партнер). Упражнения с набивными мячами от 1 до 4 кг,

Упражнения для развития быстроты. Бег на месте и в движении с энергичной работой руками. Бег с высоким подниманием бедра, с отведением прямых ног вперед, назад, семенящий бег. Бег с ускорением на месте и в движении. Быстрое приседание и вставание. Рывки с места (с высокого старта). Рывок вперед лицом, спиной, боком. Резкие перемены темпа бега на дистанциях в 100, 200 и 400 м. Максимальная скорость бега на дистанции 20—30 м с предварительным разбегом (5—7 рывков, затем отдых 1-1,5 мин.). Ведение мяча с рывками, с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча различными способами.

Упражнения для развития общей и скоростной выносливости. Повторный бег отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в условиях площадки и на местности. Кросс по пересеченной местности от 500 до 2000 м для женщин и от 2 до 5 км для мужчин.

Рывки поперек баскетбольной площадки, пересекая боковые линии четыре раза подряд (3—5 раз через 1-2 мин.).

Бег от одной лицевой линии до другой и обратно по восьмерке, обегая зону штрафного броска и большой центральный круг. Ведение мяча вдоль площадки на время (количество раз), передачи мяча на время, количество раз в парах (челнок).

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Стоя на носках на возвышении 7—10 см подниматься на носки, ступни попеременно ставить ногами внутрь и наружу. Приседания с отягощениями. Прыжки на правой и левой ноге (по 5 прыжков), прыжки на носках, прыжки из глубокого приседа, прыжки с вытянутыми носками и высоко поднятыми пятками почти не сгибая коленей. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места, прыжки со скакалками. Доставание предметов на различной высоте толчком одной и двумя, серийная прыгучесть. Бег прыжком и прыжки по ступенькам в заданном ритме и темпе. Прыжки в высоту с места и с различного разбега, опорные прыжки.

Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Ходьба выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полу-шпагата, шпагата. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения рук и ног.

Упражнения для развития скорости реакции. Комбинированные упражнения без мяча: сочетание ходьбы с бегом, бега с прыжком, прыжка с поворотом и т. д. по условному сигналу (звуковой, зрительный). Упражнения с мячом: сочетание бега и прыжков с ловлей мяча: бега и прыжка с передачей мяча (имитация), с остановкой, ловлей, ведением, поворотом и передачей мяча. Параллельные, встречные движения с передачей мяча. Комбинированные упражнения (выполнение технического приема правой и левой рукой): ведение левой, передача правой, бросок левой и т. п. Подготовительные и подвижные игры с мячом (одним или двумя). Различные эстафеты с мячом.

Упражнения для развития ориентировки. Комбинированные упражнения с двумя, тремя мячами при встречном, параллельном, противоположном передвижениях, движении по кругу, восьмерке; передача мяча от одного, двух и трех партнеров. Взаимодействие двух, трех партнеров в движении без сопротивления и с сопротивлением, со сменой мест и позиций. Комбинированные упражнения с сочетанием действий правой и левой рукой в различных направлениях. Комбинированные эстафеты. Салки с непрерывным ведением мяча одной и другой рукой по зрительному, слуховому или условному сигналу. Комбинированные упражнения с применением препятствий (одновременное выполнение технических приемов во взаимодействии с партнером). Подвижные игры с плотной опекой и ограничением в ведении мяча или без ведения: «Борьба за мяч», «Два лагеря» и т. п.

Упражнения для развития специальной координации движений. Серийные прыжки через длинную скакалку или скамейку с мячом. Подбросить мяч вверх,

сесть, встать и поймать мяч (с различными поворотами). Обводка мяча вокруг туловища или ног (не касаясь их). Подбросить мяч одной рукой из-за спины через плечо вверх и поймать его двумя руками, одной рукой.

Из положения лежа на спине с набивным взять старт, пробежать 3-4 м; затем вернуться.

Содержание программы для спортивно-оздоровительной группы

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. .

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

Спортивные соревнования. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Техника передвижения. Стойка баскетболиста ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед ходьба , бег, перемещаясь лицом вперед.

Передвижения приставным! шагами /лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед/. Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных !

участках чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега.

Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание

способов передвижения. Повороты стоя на месте /вперед, назад/. Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Техника владения мячом. Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами. Обманные движения /финты/. Финт на проход-проход. Финт на бросок-передача, Финт на рывок-рывок.

Техника защиты

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

Техника овладения мячом. Вырывание и выбивание мяча. Захват мяча, вырывание. Выбивание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор способа передвижения в защите от направления и скорости передвижения. Применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру.

Действия с мячом.

Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента, для выполнения передачи в зависимости от действий партнера, нападающего и защитника.

Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча и выбор направления ведения мяча. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину /из числа изученных/ в зависимости от: места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения. Применение сочетаний изученных приемов техники игровых ситуациях.

Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков "Передай мяч и выходи.

Взаимодействие трех игроков "треугольника".

Командные действия.

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия "передал мяч и выходи, треугольник"¹

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Выбор места по отношению к подопечному нападающей с мячом и без мяча.

Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке.

Выбор и применение изученных способов передвижения и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.

Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватов мяча. Действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия.

Взаимодействие двух защитников /подстраховка/.

Командные действия.

Умение переключаться от действий в нападении, к действиям в защите /возвращение в типовую зону, разбор игроков/.

Интегральная подготовка

Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных сочетаниях /прыжковые упражнения/, упражнения в метаниях и т.д./.

Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях. Чередование упражнений для развития быстроты скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.

Перемещение изученными способами на максимальной скорости.

Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами. Выполнение изученных приемов техники и способов в различных сочетаниях /чередование способов перемещения, способов владения мячом, Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения. Многократное повторение изученных тактических действий /индивидуальных, групповых, командных/ в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техника баскетбола в различных сочетаниях.

Игры, подводящие к баскетболу "Мяч капитану", "Борьба за мяч".

Учебные игры по правилам мини-баскетбола. Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике и тактике. Например: игра без ведения мяча.

Выполнение бросков в корзину только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определенное количество передач мяча.

Учебно-тематическое планирование спортивно-оздоровительной группы

Содержание занятий	Всего часов	Теория	Практика
1. Теоретические занятия	6	6	
Физическая культура и спорт в России.	1	1	
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1	1	
Правила игры в баскетбол	1	1	
Общая физическая подготовка	35		35
Специальная физическая подготовка	16		16
Техническая подготовка	33		33
Техника нападения			18
Техника защиты			15
Тактическая подготовка	8		8
Тактика нападения			4
Тактика защиты			4
Интегральная подготовка	6		6
Инструкторская подготовка, контрольные испытания	4		4
Всего	108	8	100

Содержание программы для группы начальной подготовки

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Режим питания.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Активный отдых.

Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами, как основа достижений в спорте.

Спортивные соревнования. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Техника передвижения. Стойка в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставками шагами с поворотами на 180 и 360°. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижений с техническими приемами.

Техника владения мячом. Ловля двумя руками высоко летящего мяча. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. То же одной рукой. Ловля изученными способами быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов (остановка-поворот-ловля-передача). Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Передача мяча одной рукой отскоком от пола. Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Передача мяча из рук в руки. Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении - два шага-передача-остановка-поворот-ловля.

Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости ведение мяча без зрительного контроля /высокое/. Ведение мяча с асинхронный ритмом движений руки с мячом к ног. Ведение и передаче из рук в руки. Пятнашки с ведении.

Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Сочетание приемов.

Ведение-остановка прыжком - поворот-передача.

Броски мяча двумя руками сверху, одной рукой сверху. Броски мяча в движении.

Броски одной рукой сверху в прыжке /с места и в движении/. Броски

перечисленными способами со средних дистанций. Броски по направлению прямо под щитом. Броски с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском /стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч/.

Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Соревнования в штрафных бросках /количество попаданий/.

Обманные движения. Двойной финт на проход-проход, финт на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля /мяч передается вправо, игрок смотрит влево/. Движение руками на передачу вправо /влево/, не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.

Техника защиты

Техника передвижения. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. "Работа ног" защитника при движении противника поперек площадки. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча. Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему. сбивающие движения руками и т.д.).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия;

Действия без мяча. Выбор места при применении быстрого прорыва /в тыловой зоне, в средней части поля, в передовой зоне/, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Выход на свободное место от партнера с мячом. Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимодействий⁵ партнером по команде. Действия с мячом. Применение изученных способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника. Применение изученных способов передач мяча и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Особенности применения ведения мяча при осуществлении быстрого прорыва. Выбор способа выполнения бросков мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее. Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приемов между собой и с финтами в игровых условиях.

Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков с заслоном(внутренним, внешним/ при позиционном нападении.

Взаимодействие двух игроков передай мяч и выходи в процессе применения системы быстрого прорыва.

Командные действия.

Позиционное нападение с применением заслонов /внутреннего и внешнего/. Изучение системы быстрого прорыва /начало, развитие завершение/ длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия

Выбор места для опеки игрока без мяча в зависимости от расположения игрока с мячом. Выбор места для опеки игрока без мяча с целью противодействия получению мяча. Выбор места при овладении мячом, отскочившим от щита. Выбор момента и применение выбивания и перехватов мяча при ведении. Выбор

момента и применение накрывания и отбивания мяча при бросках в корзину изученными способами. Действия одного защитника против двух нападавших при завершении быстрого прорыва.

Групповые действия

Взаимодействия двух защитников против трех нападавших при позиционном нападении и при завершении быстрого прорыва. Взаимодействие двух игроков с переключением, отступление и проскальзывание.

Командные действия

Организация командных действий против применения быстрого прорыва (в стадии начала, развития и завершения). Организация командных действий в процессе применения личной системы защиты.

Интегральная подготовка

Выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях. Сочетание выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, применительно к конкретному приему техники с выполнением этого приема техники. Например: метание набивного мяча одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы,

Передача мяча одной рукой от плеча. Чередование выполнения изученных технических приемов в различных сочетаниях. Например: передача двумя ракам: от груди - ловля мяча двумя руками на уровне груди - ведение - остановка - поворот назад - передача одной от плеча - рывок - ловля в движении с последующим ведением к корзине - бросок в движении одной рукой сверху.

Выполнение изученных индивидуальных групповых и командных тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях. Например Выбор способа ловли мяча, ведение мяча с сопротивлением, выбор способа броска мяча в корзину.

Ведение мяча, передача партнеру, заслон, участие в подборе отскочившего от щита.

Нападение быстрым прорывом, опека позиционному нападению после неудавшегося быстрого прорыва, переход к концентрированной личной защите на своей же площадке.

Выполнение изученных приемов техники и способов их реализации длительное время в различных сочетаниях (перемещения, броски, передачи, ловля).

Выполнение изученных индивидуальных, групповых командных тактических действий в нападении и защите длительное время.

Эстафеты с выполнением приемов техники перемещения, владения мячом в различных сочетаниях.

Учебные игры с использованием всего изученного объема технических приемов и тактических действий. Применение заданий в игре.

Учебно-тематическое планирование группы начальной подготовки

Содержание занятий	Всего часов	Теория	Практика
1. Теоретические занятия	6	6	
Физическая культура и спорт в России	1	1	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	
Гигиенические требования к занимающимся спортом			
Спортивные соревнования.	1	1	
Основные понятия о врачебном контроле.	1	1	
Общая физическая подготовка	30		30
Специальная физическая подготовка	19		19
Техническая подготовка	28		28
Техника нападения			14
Техника защиты			14
Тактическая подготовка	13		13
Тактика нападения			7
Тактика защиты			6
Интегральная подготовка	8		8
Инструкторская подготовка, контрольные испытания	4		4
Всего	108	6	102

Содержание программы для учебно-тренировочной группы

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Состояние и развитие баскетбола в России
Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня

для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях.. Профилактика спортивного травматизма.

Общая характеристика спортивной подготовки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля.

Основы техники игры и техническая подготовка. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколясок. Видеозаписей.

Соревнования. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Техника передвижения. Ходьба, бег приставными шагами вперед, назад, ноги на месте и в движении. Остановки и повороты. Сочетание способов передвижения.

Техника владения мячом. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча одной рукой с низкого отскока. Ловля мяча с отскоком от пола. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от головы. Передачи дальние по расстоянию '12-15м/ двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в стену. Передача на точность /квадрат на стене на уровне глаз, расстояние 2,5-3 м/. Передачи мяча в парах с перемещением приставными шагами двумя руками от груди, двумя и одной рукой отскоком от пола/. Встречные передачи мяча в прыжке одной рукой сверху/двумя по диагонали площадки/. Передачи мяча в тройках. Сокращение времени удержания мяча в руках с момента приема, до выпуска из рук. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока без зрительного контроля.

Сочетание ведения мяча с остановками, поворотами. Ведение, остановка, поворот и передача мяча по сигналу. Овладение неконтролируемым мячом и ведение с маневрированием. Соревнование в ведении мяча. Дальние броски мяча двумя руками от головы. Броски мяча по кольцу изученными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча снизу двумя руками после прохода по направлению прямо перед щитом. Броски мяча одной рукой сверху (крюком). Броски после прохода с ведением к щиту с левой, правой стороны. Броски изученными способами, в зависимости от игровой обстановки. Ближние броски левой рукой от плеча под углом к щиту. Броски мяча в прыжке одной рукой сверху. Добивание в мишень на стеке. Добивание привязанного мяча. Добивание мяча одной рукой после броска. Штрафные броски с переходом от одной корзины, к другой. Сочетание приемов. Ловля низко летящего мяча-ведение-остановка-бросок в прыжке-добивание одной рукой. Обманные движения. Финт на бросок-финт на передачу-бросок. Движение руками на передачу вправо с выпадом одноименной ноги, резко изменить направление и передать.

Техника защиты

Техника передвижения. Защитная стойка. Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок. Соревнования в разных передвижениях. "Работа ног" защитника при движении противника справа, слева. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Выбивание мяча при преследовании. Обманные движения защитника для вынуждения нападающего к неточной передаче. Перехват мяча с выходом сбоку, из-за спины. Стартовая готовность к перехвату мяча при передаче. Накрывание мяча при броске с места. Отбивание мяча при отскоке от щита. Отбивание мяча при броске в прыжке.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Выполнение изученных способов передвижения в сочетании с финтами, для выхода на свободное место в условиях прессинга.

Выбор места для действий в передней и задней линии нападения. Выбор позиции и момента для получения мяча в области трехсекундной зоны.

Действия с мячом. Выбор способа ловли мяча с учетом последующих Действий. Выбор способа и момента для передачи мяча игрокам передней и задней линий нападения между собой. Выбор времени и способа применения ведения мяча для атаки корзины с целью отвлечения противника. Выбор времени и способа бросков мяча в корзину в зависимости от места расположения защитника. Выбор способа и момента применения изученных приемов и финтов в условиях плотной опеки.

Групповые действия. Использование взаимодействия двух игроков "Передай мяч и выходи" и заслон между игроками передней и задней линий нападения, а также

в условиях личного прессинга. Взаимодействие двух игроков с наведением. Взаимодействие трёх игроков, "тройка".

Командные действия. Распределение обязанностей и организация действий защитников и нападающих при позиционном нападении быстрым прорывом. Позиционное нападение с применением изученных взаимодействий против концентрированной личной защиты и личного прессинга.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор позиции против получения мяча в защитной зоне. Выбор позиции для опеки игрока при личном прессинге.

Выбор позиции для опеки нападавшего у лицевой линии, на близком расстоянии от корзины/ в зависимости от места нахождения игрока с мячом,

Выбор способа противодействия проходу под щит с ведением мяча.

Выбор расстояния до нападающего с мячом, при угрозе атаки корзины.

Групповые действия. Применение взаимодействия, подстраховка при проходе игрока под щит с ведением. Противодействие взаимодействиям двух и трех игроков в нападении /наведением и "тройка"/. Групповой отбор мяча в процессе применения системы личного прессинга,

Командные действия. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч. Организация действий при противодействии быстрому прорыву.

Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой. В процессе игры смена вариантов осуществляется после пробития штрафного броска, введения мяча в игру из-за боковой линии, забитого мяча, замены, минутного перерыва и других пауз в игре.

Интегральная подготовка.

Сочетание подготовительных и подводящих упражнений к отдельным техническим приемам. Например: прыжок в глубину с последующим выпрыгиванием и имитацией броска в прыжке. Передача набивного мяча двумя руками назад через голову с последующим прыжком и доставанием подвешенного мяча двумя руками. Выполнение подготовительных упражнений для развития специальных качеств в сочетании с техническими приемами.

Выполнение изученных приемов техники и способов их применения в различных сочетаниях /отдельно в защите, отдельно в нападении, в защита и нападении/.

Выполнение упражнений в чередовании изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.

Упражнения в выполнении приемов техники перемещений в сочетании с приемами техники владения мячом длительное время.

Упражнения в выполнении изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, отдельно и в различных сочетаниях. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий. Участие в соревнованиях. Использование в условиях соревнований изученного объема технических приемов и тактических действий.

Учебно-тематическое планирование группы начальной подготовки

Содержание занятий	Всего часов	Теория	Практика
1. Теоретические занятия	14	14	
Физическая культура и спорт в России.	1	1	
Гигиенические требования к занимающимся спортом.	2	2	
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1	1	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	
Общая характеристика спортивной подготовки.	2	2	
Основы техники игры и техническая подготовка	2	2	
Планирование и контроль спортивной подготовки.	1	1	
Соревнования.	2	2	
Общая физическая подготовка	58		58
Специальная физическая подготовка	28		28
Техническая подготовка	58		58
Техника нападения	29		29
Техника защиты	29		29
Тактическая подготовка	38		38
Тактика нападения	19		19
Тактика защиты	19		19
Интегральная подготовка	8		8
Инструкторская подготовка, контрольные испытания, соревнования	12		12
Всего	216	14	202

Ожидаемые результаты к концу 1 года обучения

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам в баскетбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, передачи мяча, прием мяча, ведение мяча, обманные движения, броски).
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют изученные способы ведения и передачи мяча, способы остановки без мяча и с мячом.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).

8. Ориентируются при вводе соперниками мяча из-за боковой и лицевой линий.
9. Повышается уровень функциональной подготовки.

Ожидаемые результаты к концу 2 года обучения

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
 2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
 3. Знают основные правила игры в баскетбол.
 4. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
 5. Умеют оценивать игровую ситуацию.
 6. Осуществляют переход от обороны к атаке.
 7. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
 8. Умеют оценивать свои игровые действия.
- У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность

Ожидаемые результаты к концу 3 года обучения

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Приобретают специальную работоспособность с уклоном на координацию и скоростные качества.
3. Владеют основными приёмами игры в баскетбол (перемещения; ведение мяча; броски; передачи нижние, верхние; обманные движения, отбор мяча).
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры.
8. Владеют навыками коллективной игры.
9. Повышается уровень функциональной подготовки.

Материально техническое обеспечение

спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием:

- Баскетбольные кольца - 6 шт;
- баскетбольные мячи - 20 шт;
- баскетбольные стойки – 12 шт;
- медбол 1 кг. - 5 шт;
- 2 кг - 5 шт;
- 3 кг - 5 шт;
- скакалки - 20 шт;
- мяч волейбольный - 2 шт;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт;

- фишки переносные - 20 шт.
- мячи теннисные - 15 шт.

Основные методы тренировки:

Каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному в зависимости от выбранного метода. *Главный метод тренировки - это упражнения*, предусматривающие различную повторяемость выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий.

В современной системе спортивной тренировки используются следующие основные группы методов:

1. *Метод обучения технике и совершенствование в ней:* разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.
2. *Методы обучения тактике и совершенствование в ней:* разучивание тактических элементов и действий по частям, связкам, разучивание в целом, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.
3. *Методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств:* повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.
4. *Методы воспитания моральных качеств:* убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов.
5. *Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств:* убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к соревновательным условиям.
6. *Методы интегральной подготовки:* повторный, контрольный, прикидки, соревнования.

В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовкой учащихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, контрольных матчах,
- беседы,
- просмотр учебных, документальных и др. фильмов, игр, соревнований,
- инструкторская и судейская практика.

Педагогический контроль

Теоретическая подготовка.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание, тестирование. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе в конце учебного года (апрель-май).

Общезначительная подготовка.

Оценка уровня общезначительной подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, апрель):

- бег на короткие дистанции (30м,60м);
- бег без учёта времени (800м-1000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по специальной сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 3-м уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью. Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 7-18 лет. (см. приложение).

Освоение основных элементов баскетбола.

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль над освоением учащимися основных элементов баскетбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- Бросок мяча в кольцо на точность (3-5 попыток сумма правой и левой рукой).
- Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим броском мяча в щит с расстояния 3м - из трёх попыток.- Бег на 30 метров с ведением мяча- дриблинг.

Освоение игровых действий

Контроль над освоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимися игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения. По итогам выносятся оценочные суждения

по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций:

А) умение ориентироваться на поле:

- свое кольцо и кольцо противника;
- увеличение количества колец;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;

Б) умение распределять игроков при личной защите:

- один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам;
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- игра в нападении с одним нейтральным;
- игра в обороне с одним нейтральным;

- подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот);

В) умение вводить мяч в игру после аута;

Г) умение правильно выбирать решение:

-выбор позиции;

- бросок в кольцо либо передача партнёру (игра 2 x 1, 2 x 2);

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач в реализации программы.

Цель работы педагога в этом направлении - способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На всём протяжении работы с детьми педагог формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность,

самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- просмотр соревнований (видео-материалов, телевизионных репортажей) и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

Методическое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение

дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового баскетбола, методические разработки в области баскетбола.

Список литературы для учащихся и педагогов.

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, '31991. - 38 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.
3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
5. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Башкирова, СИ. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 1994. - 40 с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
7. Волков В.М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М. Волков. - Смоленск, 1979. - 60 с.
8. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
9. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
11. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
12. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
13. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - с.15.
14. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 144 с.