

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Апаноключинская основная общеобразовательная школа

«Рассмотрено»
на заседании методического совета

Протокол № 1 от 31.08.2020

ФИО Тюганов Т.М.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Физкультурно – спортивной направленности

Возраст: 9-12 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень: базовый
Педагог: Туганов Сергей Петрович

Пояснительная записка

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана на учащихся юношей и девушек 11 - 15 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели.

Направленность программы:

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 11 – 15 лет.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Количество занятий в неделю

Направления и этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во учебных часов в группе
Физкультурно-спортивное	1 год	11–15 лет	Оптимально 1
	2 год	11–13 лет	Оптимально 1
	3 год	14–15 лет	Оптимально 1

Сроки реализации программы – 3 года.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Режим занятий – 1 час в неделю, с продолжительностью занятия 45 минут; в случае тарификации 3, 1 часа в неделю - годовое планирование учебно-тренировочного материала может уменьшено пропорционально за счет разделов ОФП, техническая подготовка, тактическая подготовка.

Наполняемость группы – 10 - 12 человек.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования среди своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в краевых соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

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.

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;

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.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 10-12 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.
4. Специальное оборудование: Мячи, Сетка в/б, Свисток, Мячи теннисные.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– Технические умения:

- Ведение мяча правой рукой.
- Ведение мяча левой рукой.
- Ведение с разной высотой отскока.
- Ведение с изменением направления.
- Передача двумя руками от груди.
- Передачи двумя руками из-за головы.
- Передачи одной рукой от плеча.
- Ловля мяча на грудь.
- Ловля мяча над головой.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Бросок двумя руками от груди.
- Бросок двумя руками из-за головы.
- Бросок одной рукой от плеча.
- Бросок одной рукой в прыжке.
- Штрафной бросок.

Вбрасывание мяча.
 Выбивание мяча.
 Приёмы игры в защите.
 Специальные упражнения и комбинации.
 Эстафеты.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.
 Тактика игры в защите.
 Тактика игры в нападении.
 Правила игры.
 Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы.
 Упражнения для развития реакции.
 Упражнения для развития быстроты.
 Упражнения для развития выносливости.
 Упражнения для развития гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

**Распределение годового планирования
 учебно-тренировочного материала**

Программный материал		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Теоретическая подготовка		2	2	2
1	Правила техники безопасности при проведении занятий. История развития баскетбола. Режим и питание спортсмена. Личная гигиена и закаливание организма.	1	1	1
2	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.	1	1	1
Общая физическая подготовка		17	12	10
1	Развитие силы	3	2	2
2	Развитие быстроты	3	2	2
3	Развитие выносливости	3	3	2
4	Развитие ловкости	4	3	2
5	Развитие гибкости	4	2	2
Техническая подготовка		8	10	8
1	Стойки баскетболиста	1		
2	Перемещения по площадке	1		
3	Ведение мяча	2	2	2
4	Передачи мяча	2	2	2
5	Броски по кольцу в прыжке	1	3	2
6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	1	3	2
Тактическая подготовка		6	6	9

1	Групповые действия в нападении	2	1	3
2	Командные действия в нападении	2	1	2
3	Групповые действия в защите	1	2	2
4	Командные действия в защите	1	2	2
Тестирование, контрольные испытания		1	1	1
Медико-биологический контроль		1	1	1
Участие в соревнованиях		1	2	3
Итого		34	34	34
Всего по годам		102		

**Календарно-тематическое планирование
1 – год обучения**

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Примечание
	План	Факт			
1			Правила техники безопасности. Медико-биологический контроль. Режим и питание спортсмена.	Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в играх; использовать баскетбол в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	
2			Правила соревнований. Судейство соревнований.		
3			Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Подвижные игры.		
4			Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.		
5			Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Подвижные игры.		
6			Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Подвижные игры.		
7			Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.		
8			Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.		
9			Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Подвижные игры.		
10			Способы ловли мяча.		
11			Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.		
12			Техника передвижения. Способы ловли мяча. Подвижные игры.		
13			Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.		
14			Действие без мяча. Техника передвижения. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.		

15			Действие без мяча Техника передвижения. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.		
16			ОРУ. Личная и общественная гигиена. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.		
17			Техника передвижения. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.		
18			Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.		
19			Техника передвижения по площадке. Ведение мяча в движении.		
20			Техника перемещения по площадке. Ведение мяча в движении.		
21			Техника перемещения по площадке. Техника ведения мяча. Подвижные игры.		
22			Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.		
23			Ведение мяча с переводом на другую руку. Подвижные игры.		
24			Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.		
25			Техника передвижения по площадке. Техника ведения мяча в движении.		
26			Круговая тренировка. Подвижные игры.		
27			Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Подвижные игры.		
28			Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.		
29			Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста.		
30			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.		
31			Совершенствование техники ведения мяча.		
32			Медико-биологический контроль.		
33			Участие в соревнованиях.		
34			Тестирование, контрольные испытания.		

**Календарно-тематическое планирование
2 – год обучения**

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Примечание
	План	Факт			

1		Правила техники безопасности при проведении занятий.		
2		Морально-волевая, психологическая и тактическая подготовка.		
3		Закрепление техники ведение мяча в движении с изменением направления.		
4		Применение изученных способов ловли, передач мяча.		
5		Закрепление техники изученных способов ловли, передач мяча на площадке.		
6		Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.		
7		Применение изученных способов ловли, передач мяча. Учебно-тренировочная игра.		
8		Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.		
9		Передачи мяча в парах. Остановки.		
10		Передачи мяча в парах. Учебно-тренировочная игра.		
11		Передачи мяча в тройках. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.		
12		Соревнования.		
13		Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.		
14		Передача мяча: одной рукой от плеча и в движении с шагом и прыжком.		
15		Применение изученных способов ловли и передачи мяча.		
16		Соревнование.		
17		Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		
18		Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.		
19		Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.		
20		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.		
21		Совершенствование техники передачи мяча.		
22		Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.		
23		Учебно-тренировочная игра.		
24		Техническая подготовка юного спортсмена.		
25		Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.		
26		Учебно-тренировочная игра.		

Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений лёгкой атлетики; описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

			Тактика защиты.		
27			Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.		
28			Действия одного защитника против двух нападающих.		
29			Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		
30			Совершенствование технических приемов и тактических действий.		
31			Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.		
32			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча.		
33			Медико-биологический контроль.		
34			Тестирование, контрольные испытания.		

**Календарно-тематическое планирование
3 – год обучения**

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Примечание
	План	Факт			
1			Правила техники безопасности во время занятий.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений лёгкой атлетики; описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и	
2			Основы спортивной тренировки-методы обучения.		
3			Совершенствование действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.		
4			СФП. Учебно-тренировочная игра.		
5			Тактическая подготовка спортсмена. Учебная игра.		
6			Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.		
7			Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.		
8			Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.		
9			Совершенствование техники передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		
10			Учебно-тренировочная игра.		
11			Соревнования.		
12			Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.		
13			Чередование упражнений на		

			развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Совершенствование техники.	условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
14			Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.		
15			Совершенствование техники упражнений на развитие специальных физических качеств.		
16			Учебная игра.		
17			Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.		
18			Совершенствование командных действий.		
19			Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.		
20			Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.		
21			Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.		
22			Техника броска мяча одной рукой от плеча.		
23			Совершенствование изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча.		
24			Закрепление технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.		
25			Совершенствование технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.		
26			Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.		
27			Совершенствование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.		
28			ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.		
29			ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.		
30			ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.		
31			ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.		
32			Соревнования.		
33			Медико-биологический контроль.		
34			Тестирование, контрольные испытания.		

Содержание программы дополнительного образования.

Общая направленность программы внеурочной деятельности по баскетболу за три года подготовки проходит несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Материал программы дополнительного образования дается в следующих разделах:

1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.	Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
История рождения и развития баскетбола.	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России в мире.
Режим и питание спортсмена.	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.
Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.
Правила соревнований. Судейство соревнований.	Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от года обучения школьников этот раздел неодинаково представлен в программе. В первый год обучения этому разделу следует уделять до 60% времени занятий, но уже во второй год обучения — только 50%. Постепенно, по мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В третий год обучения — до 40%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

3. «Специальная физическая подготовка»

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

4. «Тестирование и контрольные испытания»

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

Содержание программы 1-й год обучения

1. «Теоретическая подготовка» – 2 часа.

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

Режим и питание спортсмена.

Личная гигиена и закаливание организма.

2. Общая физическая подготовка – 17 часов.

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, запрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

«Пятнашки в парах». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.

«Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

3. Техническая подготовка – 8 часов.

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов.

Бросок по кольцу после ведения и остановки.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. Тактическая подготовка – 6 часов.

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания – 1 час.

6. Участие в соревнованиях – 1 час.

Содержание программы 2-й год обучения

1. «Теоретическая подготовка» – 2 часов.

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований. Судейство соревнований.

Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля.

Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

2. Общая физическая подготовка – 12 часов.

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

3. Техническая подготовка – 10 часов.

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой, от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках; передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.

Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча

одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега.

4. Тактическая подготовка - 6 часов.

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча.

Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

5. Тестирование, контрольные испытания – 1 час.

6. Участие в соревнованиях – 2 часа.

Содержание программы 3-й год обучения

1. «Теоретическая подготовка» - 2 часа.

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований.

Судейство соревнований.

2. Общая физическая подготовка – 10 часов.

Бег 12 - 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт.

Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

3. Техническая подготовка – 8 часов.

Ловля мяча с полу-отскока; ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении.

Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу;

передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.

Ведение мяча с изменением направления - после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

Игра в защите, опека игрока. Базовым элементом для игры в защите является стойка игрока сбоку от нападающего, когда защитник контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создает возможность для отбивания мяча или для перехвата.

1. Салки с приседом. Построение в группах по 3 — 4 игрока. Ученики совершенствуют перемещение с финтами, изменением направления бега и скорости. Водящий догоняет учеников из своей группы и пытается их свалить. Если игрок выполнял присед с касанием рукой пола, его осаливать нельзя.

2. Построение в группах по 3-4 игрока. В каждой группе водящий с мячом. Ученики убегают от водящего, двигаясь к нему лицом. Для этого они передвигаются приставными скрестными шагами.

3. Построение в колоннах по 3-4 игрока, перед колонной стоит защитник. Пасующий располагается за боковой линией. Он выполняет передачу ученику, выполняющему выход из колонны для получения мяча. Защитник противодействует выходу и передаче, опекает нападающего. Все ученики по кругу меняются местами.

4. Построение в группах по 3 игрока. Двое нападающих владеют мячом, водят и передают его. Защитник пытается перехватить мяч, затрудняет передачу. Выполнять правило владения мячом 5с.

5. Игра 2x2, 3x3. Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу. Они пытаются набрать как можно больше передач. Защитники опекают своих нападающих, стараясь перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладели мячом, они становятся нападающими. Игра ведется по 10, 15, 20 передач.

Учебно-тренировочная игра.

В игре давать задания и оценивать те приемы, которые разучивались на уроках: передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча; броски с места и в движении, после ведения и после ловли. В защите опекать игроков по принципу личной защиты. В игре фиксировать ошибки двух шагового ритма, персональные контакты, определять виновника столкновения.

4. Тактическая подготовка - 9 часов.

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча.

Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

5. Тестирование, контрольные испытания – 1 час.

6. Участие в соревнованиях – 3 часа.

Тестирование и контрольные испытания.

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15

3 – й год	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00
-----------	----	----	-----	-----	--------	--------	------	------

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
2 – й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
3 – й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	11-13 лет		14-15 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	137	168	156
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29	30	31
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	14	17	16
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5		7	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10		12

Материальное и методическое обеспечение.

1. Баскетбольные стойки - 2 штуки.
2. Мяч баскетбольный № 5 - 5 штук.
3. Мяч футбольный - 2 штуки.
4. Гимнастическая стенка - 6 пролётов.
5. Мячи набивные - 10 штук.
6. Рулетка.
7. Секундомер.
8. Гимнастические скамейки - 3 штуки.
9. Гимнастические маты - 6 штук.
10. Скакалки - 15 штук.
11. Мяч баскетбольный № 7 - 1 штук.
12. Стойки конусы - 14 шту

Список литературы:

Нормативная база:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании».
2. Конвенция о правах ребенка. - М., 1989.
3. Санитарно - эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). СанПиН 2.4.4.1251-03.- М.: Министерство здравоохранения РФ, 2003.

Психолого-педагогическая литература:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М., 1997.

Литература по предмету:

1. Баскетбол: Правила соревнований. - М.: «Физкультура и спорт», 1986.

2. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. - Мини баскетбол в школе. Пособие для учителей. М.: «Просвещение», 1976.
3. Литвинов Е.Н., Программа физического воспитания школьников, основанная на виде спорта – баскетбол.- М., 1979.
4. Настольная книга учителя физкультуры. /Под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погодаев, предисл В.В Кузина, И.Д. Никандрова. М.: «Физкультура и спорт», 1988.
5. Уроки физической культуры в VII-VIII классах. Пособие для учителей. Под ред. Г.П. Богданова и Г.В Мейксона, М.: «Просвещение», 1981.