

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 301
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Принято
Педагогическим Советом
ГБОУ средней школы № 301
Протокол от 30.08.2023г. № 1

Утверждаю
Директор ГБОУ средней школы № 301
_____ Е.С. Спиридонова
приказ от 31.08.2023 № 277

Дополнительная общеразвивающая программа

БАСКЕТБОЛ

**Возраст учащихся: 9-14 лет
Срок реализации: 3 года**

**Разработчик -
Петихина Н.Д.,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Баскетбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у детей и подростков умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о баскетболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Программы детско-юношеских спортивных школ направлены на достижение высокого спортивного мастерства. Школьный спортивный клуб не может ставить перед собой такие цели. Учитывая контингент учащихся школы, программа была модифицирована по следующим пунктам:

- снижение требований к отбору учащихся: единственный критерий - медицинский допуск к занятиям;
- снижение общего объёма часов и тренировочных занятий;
- снижение физической нагрузки в плане общей физической и специальной физической подготовки;
- снижение требований к технико-тактической подготовке;
- снижение критериев оценки при сдаче контрольных тестов

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность заключается в возможности заниматься баскетболом всем учащимся, имеющим медицинский допуск. Программа направлена на удовлетворение потребностей учащихся в активных формах двигательной деятельности, создаёт дополнительные условия для обеспечения физического, психического и нравственного здоровья учащегося, дает возможность получить социальную практику общения в коллективе.

Отличительная особенность программы в том, что значительное время отводится на интегральную подготовку, которая даёт возможность одновременно сопряжено развивать

физические качества и технико-тактические действия с оптимальным расходом тренировочного времени.

Для доступности обучения более широко применяется игровой метод, придающий более эмоциональный характер занятиям, и помогающий легче усваивать технические элементы.

Адресат программы: программа предназначена для учащихся 9-14 лет.

Цель: формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством приобщения их к занятиям баскетболом.

Задачи

Обучающие:

- освоение технических приёмов;
- освоение тактических действий;
- освоение правил игры и основ судейства;

Развивающие:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности,

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- развитие личностных качеств (коммуникабельность, эмпатия, волевые качества).

Условия реализации программы:

- Условия набора учащихся: учащиеся принимаются в объединение по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость группы: 1 год обучения - не менее 15 человек, 2 год – не менее 12 человек, 3 год – не менее 10 человек

- Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- индивидуально-групповая;
- групповая (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.);
- индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает тренер).

- Формы проведения занятий:

- соревнование;
- лекция;
- учебная игра;
- товарищеские встречи;
- сдачи контрольных нормативов;
- контрольное тестирование.

- Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, оснащенный:
 - Щиты баскетбольные

- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические маты
- Скакалки
- Мячи набивные
- Секундомер
- Гантели различной массы
- Мячи баскетбольные
- Рулетка
- Стойки
- Фишки

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование ответственного отношения к здоровью, готовности и способности вести здоровый образ жизни и заниматься спортом;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные:

- формирование интереса к спортивным традициям и мероприятиям;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- понимание физической культуры, как средства организации и активного ведения ЗОЖ, профилактики вредных привычек

Предметные:

- наличие стойкого интереса к игре в волейбол, устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- успешное участие в соревнованиях районного и городского уровня;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края, как части наследия народов России и человечества;

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, правила техники безопасности.	1	1	-	
2	Стойки, остановки, техника передвижений	9	2	7	Наблюдение, опрос
3	Техника ведения, переводы (финты).	18	2	16	Наблюдение, опрос
4	Техника ловли и передачи	18	2	16	Наблюдение, опрос
5	Техника броска	22	2	20	Наблюдение, опрос
6	Тактические действия в защите	9	2	7	Наблюдение
7	Тактические действия в нападении	9	2	7	Наблюдение
8	Учебная игра	8	2	6	Наблюдение

9	Общая и специальная физическая подготовка	36	3	33	Контрольные испытания
10	Подвижные игры (для баскетбола)	11	2	9	Наблюдение
	Итого:	144	20	124	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, правила техники безопасности.	1	1	-	
2	Развитие баскетбола в России.	1	1	-	
3	Правила игры в баскетбол.	1	1	-	Тестирование
4	Место занятий, оборудование.	3	3	-	Анкетирование
5	Общая и специальная физическая подготовка.	68	4	64	Контрольные испытания
6	Техника игры в баскетбол.	36	4	32	Наблюдение
7	Тактика игры в баскетбол.	34	4	30	Наблюдение
	Итого:	144	18	126	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, правила техники безопасности.	1	1	-	
2	Развитие баскетбола в России.	1	1	-	
3	Правила игры, организация и проведение соревнований по баскетболу.	6	6	-	Тестирование
4	Общая и специальная физическая подготовка.	70	2	68	Контрольные испытания
5	Техника игры в баскетбол.	32	2	30	Наблюдение
6	Тактика игры в баскетбол.	34	2	32	Наблюдение
	Итого:	144	14	130	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09	25.05	36	144	2 раза в неделю
2 год	1.09	25.05	36	144	2 раза в неделю
3 год	1.09	25.05	36	144	2 раза в неделю

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Пояснительная записка

Баскетбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у детей и подростков умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Данная программа разработана на основе: Программа «Баскетбол». Примерная программа по спортивной подготовке для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» - М.: Советский спорт, 2004г. В.Луничкин, В.Башкирова, Ю.Портнов. и направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о баскетболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Программы детско-юношеских спортивных школ направлены на достижение высокого спортивного мастерства. Школьный спортивный клуб не может ставить перед собой такие цели. Учитывая контингент учащихся школы, программа была модифицирована по следующим пунктам:

- снижение требований к отбору учащихся: единственный критерий - медицинский допуск к занятиям;
- снижение общего объёма часов и тренировочных занятий;
- снижение физической нагрузки в плане общей физической и специальной физической подготовки;
- снижение требований к технико-тактической подготовке;
- снижение критериев оценки при сдаче контрольных тестов

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность заключается в возможности заниматься баскетболом всем учащимся, имеющим медицинский допуск. Программа направлена на удовлетворение потребностей учащихся в активных формах двигательной деятельности, создаёт дополнительные условия для обеспечения физического, психического и нравственного здоровья учащегося, дает возможность получить социальную практику общения в коллективе.

Отличительная особенность программы в том, что значительное время отводится на интегральную подготовку, которая даёт возможность одновременно сопряжено развивать физические качества и технико-тактические действия с оптимальным расходованием тренировочного времени.

Для доступности обучения более широко применяется игровой метод, придающий более эмоциональный характер занятиям, и помогающий легче усваивать технические элементы.

Адресат программы: программа предназначена для учащихся 9-10 лет.

Цель: формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством приобщения их к занятиям баскетболом.

Задачи

Обучающие:

- освоение технических приёмов;
- освоение тактических действий;
- освоение правил игры и основ судейства;

Развивающие:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности,

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- развитие личностных качеств (коммуникабельность, эмпатия, волевые качества).

Условия реализации программы:

- Условия набора учащихся: учащиеся принимаются в объединение по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость группы: 1 год обучения - не менее 15 человек.

- Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- индивидуально-групповая;
- групповая (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.);
- индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает тренер).

- Формы проведения занятий:

- соревнование;
- лекция;
- учебная игра;
- товарищеские встречи;
- сдачи контрольных нормативов;
- контрольное тестирование.

- Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, оснащенный:
 - Щиты баскетбольные
 - Гимнастическая стенка
 - Гимнастические скамейки
 - Гимнастические маты
 - Скакалки
 - Мячи набивные
 - Секундомер
 - Гантели различной массы
 - Мячи баскетбольные
 - Рулетка
 - Стойки
 - Фишки

Планируемые результаты:

Личностные:

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные:

- формирование интереса к спортивным традициям и мероприятиям;

Предметные:

- наличие стойкого интереса к игре в волейбол, устойчивое овладение умениями и навыками игры;

После первого года обучения обучающиеся будут знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- упрощенные правила для игры в мини-баскетбол;
- правила использования спортивного инвентаря.

и уметь:

- владеть основными приемами тактики игры в нападении и защите (личная защита, нападение в линию);
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой броска мяча в кольцо.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, правила техники безопасности.	1	1	-	
2	Стойки, остановки, техника передвижений	9	2	7	Наблюдение, опрос
3	Техника ведения, переводы (финты).	18	2	16	Наблюдение, опрос
4	Техника ловли и передачи	18	2	16	Наблюдение, опрос
5	Техника броска	22	2	20	Наблюдение, опрос
6	Тактические действия в защите	9	2	7	Наблюдение

7	Тактические действия в нападении	9	2	7	Наблюдение
8	Учебная игра	8	2	6	Наблюдение
9	Общая и специальная физическая подготовка	36	3	33	Контрольные испытания
10	Подвижные игры (для баскетбола)	11	2	9	Наблюдение
	Итого:	144	20	124	

Содержание программы

1 Теория

1.1. История развития баскетбола.

Джеймс Нейсмит – «изобретатель» баскетбола.

Эволюция правил игры в баскетбол.

1.2. Техника баскетбола.

Характеристика основных технических приемов игры.

Рациональность применения технических приемов в игре.

Изучение технических приемов с помощью наглядных пособий.

1.3. Тактика баскетбола.

Тактические взаимодействия в нападении:

Индивидуальные действия в нападении, нападение в линию. Сбрасывания из аута.

Открывание для получения мяча

Тактические взаимодействия в защите:

Личная защита (по всему полю, от центра поля, лично-кучная защита).

1.4. Правила игры.

Место для игры, оборудование, инвентарь.

Расстановка игроков.

Рассказ об основных правилах игры.

2. Практические занятия

2.1. Общая физическая подготовка

1.Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.

2..Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.

3.Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед

4. Бег с забрасыванием голени назад.

5. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола.

6..Бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра..

7. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

8. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция до 50 м.

Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.

9. Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м.

2.2. Специальная физическая подготовка.

1..Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком): а.) от лицевой линии до штрафной и обратно; б.) до центра и обратно; в.) до противоположной штрафной и обратно; г.) до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

3. Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение - передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий..

4. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный "угол" площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

6. Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

7. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.

8. Обманные движения головой стоя на месте и в движении.

9. Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю без мяча, <

10. Выполнение поворота плечом вперед, назад. Вышагивание одной ногой, вторая опорная.

11. Обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева.

12. Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его поворотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.

13. Игра 1x1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого. Защитник должен в первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача - как можно дольше не дать нападающему себя обойти.

2.3 Основы техники и тактики игры.

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

Техника нападения. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отскоком от щита. Выполнения бросков в движении с 2-х шагов.

Техника защиты. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков,

остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Практические занятия. Игры по мини-баскетболу, подвижные игры с элементами техники баскетбола.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Название темы	Примечание
1		Вводная часть. (История, правила, техника безопасности) ОФП.	
2		ТБ. Техника передвижений, стоек, остановок, в баскетболе.ОФП	
3-4		Изучение: Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте левой и правой рукой.	
5-6		Стойка и перемещение. Остановка шагом.	
7-8		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении шагом.	
9-10		Техника ведения, переводы (финты) Правила игры.	
11-12		Изучение. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	
13-14		Ведение мяча на месте в различных стойках на месте, в движении, и шагом. Учебная игра.	
15-16		Ведения мяча с изменением направления. Перевод мяча за спиной. Теория- «орган осязания-кожа»	
17-18		Ведение мяча с изменением скорости. Перевод мяча поворотом. Заслон игрока. Учебная игра	
19-20		Ведение – остановка – передача мяча. Переводы мяча в движении шагом. Учебная игра	
21-22		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Повороты без мяча и с мячом. Учебная игра.	
23-24		Комбинация из основных элементов передвижения. Учебная игра.	
25-26		Перемещения в стойках. Ведение мяча с сопротивлением. Игра «выбей мяч».	
27-28		Техника ловли и передачи. Теория «Сердце и его тренировка».	
29-30		Изучение. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	
31-32		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и с шагом вперед. Учебная игра.	
33-34		Передача мяча двумя руками из за головы.	
35-36		Передача мяча одной рукой от плеча.	
37-38		Передачи мяча и ловля в парах на месте.	
39-40		Сочетание приемов перемещения, остановок и передачи мяча. Учебная игра.	
41-42		Передачи мяча и ловля в тройках, четверках, в круге и в квадрате. Игра «8 передач».	

43-44		Передачи мяча и ловля в тройках в движении приставными шагами. Учебная игра.	
45-46		Техника броска. Броски сместа, в движении, в прыжке.	
47-48		Бросок двумя руками сверху. Перехват мяча. Учебная игра.	
49-50		Бросок двумя, одной рукой от плеча. Учебная игра.	
51-52		Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Командные действия в нападении.	
53-54		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. С последующим броском двумя руками сверху.	
55-56		Бросок одной рукой от головы после получения мяча в движении Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	
57-58		Вырывание и выбивание мяча на месте. Многократное выполнение технических приемов. Учебная игра.	
59-60		Бросок одной рукой от головы после ведения. После передач в парах при параллельном движении. Учебная игра.	
61-62		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Перехват мяча. Учебная игра.	
63-64		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	
65-66		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	
67-68		Тактические действия в защите. Личная защита. СФП Учебная игра.	
69-70		Зонная защита. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП Учебная игра.	
71-72		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих..	
73-74		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	
75-76		Держание игрока при попытках прохода с мячом. Учебная игра.	
77-78		Тактические действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	
79-80		Действия двух нападающих против одного защитника. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	
81-82		Индивидуальные действия при нападении. Взаимодействие трех игроков.	
83-84		Индивидуальные действия при нападении.	
85-86		Нападение быстрым прорывом. Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	
87-88		Учебная игра. ОФП	
89-90		Совершенствование индивидуальных действий в	

		нападении	
91-92		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	
93-94		Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	
95-96		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	
97-98		Методы спортивной тренировки. ОФП.	
99-100		Совершенствование техники передачи мяча.ОФП	
101-102		Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	
103-104		Совершенствование техники передачи мяча.ОФП	
105-106		Техническая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. «Перестрелка»	
107-108		Учебная игра.	
109-110		Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	
111-112		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.	
113-114		Действия одного защитника против двух нападающих. Учебная игра.	
115-116		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
117-118		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
119-120		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебная игра.	
121-122		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	
123-124		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.	
125-126		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.	
127-128		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебная игра.	
129-130		Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.	
131-132		Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	
133-134		СФП. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки Учебная игра.	
135-136		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	
137-138		Защитные стойки. Учебная игра.	
139-140		Защитные передвижения. Учебная игра.	
141-142		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебная игра.	
143-144		Итоги прошедшего спортивного года.	

Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация определяет успешность освоения учащимся образовательной программы и проводится в формах:

- тестирования по общей физической подготовке (см. Приложения),
- опроса на владение теоретическими знаниями (см. Приложения),
- внутригрупповых игр, районных и городских соревнований, товарищеских встреч и др.

В рамках промежуточной аттестации проводится:

- входной контроль: осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке
- Текущий контроль: учет посещаемости занятий; наблюдение, ведение учащимися дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности;

Методическое обеспечение

- Формы проведения занятий в баскетболе достаточно разнообразны. Это групповые занятия и индивидуально-групповые, занятия по физической, теоретической и технико-тактической подготовке, соревнования, которые способствуют повышению спортивного мастерства игроков. Тренировочное занятие является основной формой организации тренировочного процесса. Оно состоит из подготовительной части или разминки, основной и заключительной частей. Задачей разминки является подготовка организма к предстоящей деятельности, она обычно состоит из обще-подготовительной и специально-подготовительной части. Общая разминка повышает работоспособность организма игроков.
- Специальная разминка по своим средствам должна быть максимально приближена к специальному виду спорта: в ней выполняются как специальные физические упражнения, так и части движения, являющиеся предметом обучения или совершенствования.
- Основная часть занятия связана с решением главной задачи тренировки, которая зависит от периода тренировки, степени подготовленности занимающихся, от возрастных, половых и индивидуальных особенностей. Задача заключительной части занятия - создать в организме условия для протекания восстановительных процессов.
- Групповое занятие проводится в форме тренировочного урока и занимает основное место в процессе подготовки игроков в баскетболе. Особенностью группового занятия является то, что упражнения выполняются в парах, в тройках, четверках, где дети могут равняться друг друга, а так же подсказать и подкорректировать возникшие ошибки. Поточная форма организации занимающихся является разновидностью группового занятия. При поточной форме учащиеся выполняют задание педагога поочередно под его непосредственным контролем и страховкой.
- Теоретические занятия проходят в процессе тренировки, а так же на дополнительных собраниях.
- Спортивные соревнования как форма тренировочных занятий имеют важное педагогическое значение. Игры на счет включаются, как правило, в конце тренировочного занятия для закрепления изученного материала в условиях противостояния сопернику. Они стимулируют тренировочный процесс, содействуют улучшению учебной работы, воспитанию у детей воли к победе,

чувства патриотизма, товарищества, коллективности действий, приучают к организованности и дисциплине.

Литература для педагога:

1. «Баскетбол. Примерная программа по спортивной подготовке для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» - М.: Советский спорт, 2004г. В.Луничкин, В.Башкирова, Ю.Портнов.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. М.2010.
3. Нестеровский Д. «Теория и методика баскетбола». Изд-во «Дрофа», 2012г.
4. Кузин В., Полиевский С. «Баскетбол», изд-во «Физкультура и спорт», 2002г.
5. Кузнецов В., Колодницкий Г. «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» Изд-во «Просвещение», 2012г.
6. Лихачев О.Е.,Фомин С.Г.,Чернов С.В.,Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011
7. Портнов Ю.П. Основы управления тренировочно –соревновательным процессом в спортивных играх. М.2006.
8. Чернов С. «Баскетбол. Подготовка судей». Изд-во «Физическая культура», 2009г.

Литература для детей:

1. Костикова Л. «Баскетбол», изд-во «Физкультура и спорт», 2002г.
2. Пайе Б., Пайе П. «Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных», изд-во «Дивизион», 2008г.
3. Хэлберстам Д. «Игрок на все времена: Майкл Джордан и мир, который он сотворил», изд-во «АСТ, Астрель», 2004г.

**Оценочные материалы для промежуточной аттестации учащихся
по итогам освоения программы (первый год обучения)**

Контрольные нормативы

Прыжок вверх с места (см)

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
9-10 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
11-12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13-14 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Бег на 20 м

Возраст	Пол	Оценка скорости		
		средний	выше среднего	высокий
9-10 лет	Д	4,1	3,9-4,0	3,8 и менее
	М	4,0-4,3	3,8-4,0	3,7 и менее
11-12 лет	Д	4,2-4,4	3,8-4,1	3,7 и менее
	М	3,9-4,1	3,6-3,8	3,5 и менее
13-14 лет	Д	4,1-4,3	3,6-4,0	3,5 и менее
	М	3,8-4,1	3,4-3,7	3,3 и менее

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст		
		9-10	11-12	13-14
1	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

Тактика нападения

Приёмы игры (уметь показать)

	1-й год
Выход для получения мяча	+
Выход для отвлечения мяча	+
Атака корзины	+
«Передай мяч и выходи»	+

Приёмы игры(уметь показать)

	1 год обучения
Выход для получения мяча	+
Выход для отвлечения мяча	+
Атака корзины	+
«Передай мяч и выходи»	+

Тактика защиты

Приёмы игры(уметь показать)

	1-й
Противодействие получению мяча	+
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+
Противодействие атаке корзины	+

Мини-тест «Баскетбол»

1. В каком году был придуман баскетбол?
 - а) в 1700 году
 - б) в 1891 году +
 - в) в 1903 году
 - г) в 1999 году
2. Как зовут человека, который придумал баскетбол?
 - а) Джон Леннон
 - б) Джеймс Бонд
 - в) Джордж Майкл
 - г) Джеймс Нейсмит +
3. По сколько человек от каждой команды может одновременно находиться на игровой площадке?
 - а) по 5 +
 - б) по 7
 - в) по 9
 - г) по 11
4. Из скольких периодов состоит игра в баскетбол?
 - а) из двух
 - б) из трех
 - в) из четырех +
 - г) из пяти
5. Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске со средней или близкой дистанции?
 - а) 2 очка +
 - б) 3 очка
 - в) 4 очка
 - г) 5 очков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Пояснительная записка

Баскетбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у детей и подростков умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Данная программа разработана на основе: Программа «Баскетбол». Примерная программа по спортивной подготовке для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» - М.: Советский спорт, 2004г. В.Луничкин, В.Башкирова, Ю.Портнов. и направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о баскетболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Программы детско-юношеских спортивных школ направлены на достижение высокого спортивного мастерства. Школьный спортивный клуб не может ставить перед собой такие цели. Учитывая контингент учащихся школы, программа была модифицирована по следующим пунктам:

- снижение требований к отбору учащихся: единственный критерий - медицинский допуск к занятиям;
- снижение общего объёма часов и тренировочных занятий;
- снижение физической нагрузки в плане общей физической и специальной физической подготовки;
- снижение требований к технико-тактической подготовке;
- снижение критериев оценки при сдаче контрольных тестов

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность заключается в возможности заниматься баскетболом всем учащимся, имеющим медицинский допуск. Программа направлена на удовлетворение потребностей учащихся в активных формах двигательной деятельности, создаёт дополнительные условия для обеспечения физического, психического и нравственного здоровья учащегося, дает возможность получить социальную практику общения в коллективе.

Отличительная особенность программы в том, что значительное время отводится на интегральную подготовку, которая даёт возможность одновременно сопряжено развивать физические качества и технико-тактические действия с оптимальным расходом тренировочного времени.

Для доступности обучения более широко применяется игровой метод, придающий более эмоциональный характер занятиям, и помогающий легче усваивать технические элементы.

Адресат программы: программа предназначена для учащихся 11-12 лет.

Цель: формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством приобщения их к занятиям баскетболом.

Задачи

Обучающие:

- освоение технических приёмов;
- освоение тактических действий;
- освоение правил игры и основ судейства;

Развивающие:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности,

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- развитие личностных качеств (коммуникабельность, эмпатия, волевые качества).

Условия реализации программы:

- Условия набора учащихся: учащиеся принимаются в объединение по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость группы: 2 год – не менее 12 человек.

- Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- индивидуально-групповая;
- групповая (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.);
- индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает тренер).

- Формы проведения занятий:

- соревнование;
- лекция;
- учебная игра;
- товарищеские встречи;
- сдачи контрольных нормативов;

- контрольное тестирование.

- Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, оснащенный:
 - Щиты баскетбольные
 - Гимнастическая стенка
 - Гимнастические скамейки
 - Гимнастические маты
 - Скакалки
 - Мячи набивные
 - Секундомер
 - Гантели различной массы
 - Мячи баскетбольные
 - Рулетка
 - Стойки
 - Фишки

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование ответственного отношения к здоровью, готовности и способности вести здоровый образ жизни и заниматься спортом;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные:

- формирование интереса к спортивным традициям и мероприятиям;
- понимание физической культуры, как средства организации и активного ведения ЗОЖ, профилактики вредных привычек

Предметные:

- наличие стойкого интереса к игре в волейбол, устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края, как части наследия народов России и человечества;

После второго года обучения будут знать:

- основные правила игры в баскетбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

и уметь:

- владеть основными приемами тактики игры в нападении и защите (сбрасывание мяча из аута/противодействие сбрасыванию мяча из аута; атака кольца/противодействие атаке кольца);
- владеть основными игровыми ситуациями на поле;
- владеть техникой: выполнения передач на месте и в движении (одной рукой от плеча; двумя руками от груди), выполнение атаки в движении (с двух шагов)

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, правила техники безопасности.	1	1	-	
2	Развитие баскетбола в России.	1	1	-	
3	Правила игры в баскетбол.	1	1	-	Тестирование
4	Место занятий, оборудование.	3	3	-	Анкетирование
5	Общая и специальная физическая подготовка.	68	4	64	Контрольные испытания
6	Техника игры в баскетбол.	36	4	32	Наблюдение
7	Тактика игры в баскетбол.	34	4	30	Наблюдение
	Итого:	144	18	126	

Содержание программы

Теория:

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей.

2. Развитие баскетбола в России. История возникновения баскетбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по баскетболу.

3. Правила игры в баскетбол. Изучение правил игры в «мини-баскетбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

4. Место занятий, оборудование. Площадка для игры в баскетбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по баскетболу.

5. Практика:

Общая и специальная физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

6. Техника игры в баскетбол.

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Бросок одной рукой. Бросок из под кольца с правой стороны правой рукой, бросок из под кольца с левой стороны левой рукой. Мяч находится на ладонке, на подушечки пальцев, локоть под углом девяносто градусов, ноги согнуты в коленях, ноги на ширине плеч носочки смотрят вперед. При выполнении броска одновременно разгибаются руки и ноги, после броска оставить пальцы параллельно полу.

Бросок с двух шагов. Бросок с двух шагов с правой стороны, бросок с двух шагов с левой стороны. (На примере броска с правой стороны). Левая нога впереди, мяч держу двумя руками у груди. Выполнить один удар в пол, далее шаг правой ногой, затем шаг левой ногой, мяч вынести на бросковую позицию, правая нога согнута в колене пока мяч не будет выпущен, правую ногу нельзя опускать на пол.

Ловля мяча. Руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы широко расставлены в стороны, ноги согнуты в коленях. Большие пальцы рук на максимально близком расстоянии друг от друга, локти широко расставлены в стороны.

Ведение мяча. Ведение мяча правой, левой рукой, со сменой темпа. Ведение на месте, в движении с переводами мяча с руки на руку, с переводом под ногой, с помощью обката, низкое ведение мяча, на уровне пояса. Ведение с остановками, с ускорением.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч рукой.

Вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линии. Мяч поднят над головой, держа двумя руками, на линию не наступать. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую руку партнеру, на ход партнеру.

7. Тактика игры в баскетбол.

Характеристика игровых действий в нападении и в защите. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «мини-баскетбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».

Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать

бросок; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения.

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

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

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнёру, на свободное место, под бросок; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном броске и вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

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

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

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки баскетболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике баскетбола и совершенствования её.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Название темы	Примечание
1		Вводная часть. (правила, изменения в правилах, техника безопасности) ОФП.	
2		ТБ Техника передвижений, стоек, остановок, в баскетболе.ОФП	
3-4		Совершенствование. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте левой и правой рукой.	
5-6		Стойка и перемещение. Остановка шагом.	
7-8		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении шагом.	
9-10		Техника ведения, переводы (финты) Правила игры.	
11-12		Совершенствование. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	
13-14		Ведение мяча на месте в различных стойках на месте, в движении, и шагом. Учебная игра.	
15-16		Ведения мяча с изменением направления. Перевод мяча за спиной. Теория- «орган осязания-кожа»	
17-18		Ведение мяча с изменением скорости. Перевод мяча	

		поворотом. Заслон игрока. Учебная игра	
19-20		Ведение – остановка – передача мяча. Переводы мяча в движении шагом. Учебная игра	
21-22		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Повороты без мяча и с мячом. Учебная игра.	
23-24		Комбинация из основных элементов передвижения. Учебная игра.	
25-26		Перемещения в стойках. Ведение мяча с сопротивлением. Игра «выбей мяч».	
27-28		Техника ловли и передачи. Теория «Сердце и его тренировка».	
29-30		Совершенствование. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	
31-32		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и с шагом вперед. Учебная игра.	
33-34		Передача мяча двумя руками из за головы.	
35-36		Передача мяча одной рукой от плеча.	
37-38		Передачи мяча и ловля в парах на месте.	
39-40		Сочетание приемов перемещения, остановок и передачи мяча. Учебная игра.	
41-42		Передачи мяча и ловля в тройках, четверках, в круге и в квадрате. Игра «8 передач».	
43-44		Передачи мяча и ловля в тройках в движении приставными шагами. Учебная игра.	
45-46		Техника броска.	
47-48		Совершенствование бросков см места, в движении. Бросок двумя руками сверху. Учебная игра.	
49-50		Бросок двумя, одной рукой от плеча. Учебная игра.	
51-52		Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Командные действия в нападении.	
53-54		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. С последующим броском двумя руками сверху.	
55-56		Бросок одной рукой от головы после получения мяча в движении Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	
57-58		Вырывание и выбивание мяча на месте. Многократное выполнение технических приемов. Учебная игра.	
59-60		Бросок одной рукой от головы после ведения. После передач в парах при параллельном движении. Учебная игра.	
61-62		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Перехват мяча. Учебная игра.	
63-64		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	
65-66		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	
67-68		Тактические действия в защите. Личная защита. СФП. Упражнения для работы ног. Учебная игра.	
69-70		Зонная защита. Систематический врачебный контроль	

		за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП Учебная игра.	
71-72		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих..	
73-74		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	
75-76		Держание игрока при попытках прохода с мячом. Учебная игра.	
77-78		Тактические действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	
79-80		Действия двух нападающих против одного защитника. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	
81-82		Индивидуальные действия при нападении. Взаимодействие трех игроков.	
83-84		Индивидуальные действия при нападении.	
85-86		Нападение быстрым прорывом. Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	
87-88		Учебная игра. ОФП	
89-90		Совершенствование индивидуальных действий в нападении	
91-92		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	
93-94		Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	
95-96		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	
97-98		Методы спортивной тренировки. ОФП.	
99-100		Совершенствование техники передачи мяча.ОФП	
101-102		Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	
103-104		Совершенствование техники передачи мяча.ОФП	
105-106		Техническая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. «Перестрелка»	
107-108		Учебная игра.	
109-110		Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	
111-112		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.	
113-114		Действия одного защитника против двух нападающих. Учебная игра.	
115-116		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
117-118		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
119-120		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебная игра.	
121-122		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	

123-124		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.	
125-126		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.	
127-128		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебная игра.	
129-130		Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.	
131-132		Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	
133-134		СФП. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки Учебная игра.	
135-136		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	
137-138		Защитные стойки. СФП. Учебная игра.	
139-140		Защитные передвижения. ОФП. Учебная игра.	
141-142		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебная игра.	
143-144		Итоги прошедшего спортивного года.	

Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация определяет успешность освоения учащимся образовательной программы и проводится в формах:

- тестирования по общей физической подготовке (см. Приложения),
- опроса на владение теоретическими знаниями (см. Приложения),
- внутригрупповых игр, районных и городских соревнований, товарищеских встреч и др.

В рамках промежуточной аттестации проводится:

- входной контроль: осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке
- Текущий контроль: учет посещаемости занятий; наблюдение, ведение учащимися дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности;

Методическое обеспечение

- Формы проведения занятий в баскетболе достаточно разнообразны. Это групповые занятия и индивидуально-групповые, занятия по физической, теоретической и технико-тактической подготовке, соревнования, которые способствуют повышению спортивного мастерства игроков. Тренировочное занятие является основной формой организации тренировочного процесса. Оно состоит из подготовительной части или разминки, основной и заключительной частей. Задачей разминки является подготовка организма к предстоящей деятельности, она обычно состоит из обще-подготовительной и специально-подготовительной части. Общая разминка повышает работоспособность организма игроков.
- Специальная разминка по своим средствам должна быть максимально приближена к специальному виду спорта: в ней выполняются как специальные физические упражнения, так и части движения, являющиеся предметом обучения или совершенствования.

- Основная часть занятия связана с решением главной задачи тренировки, которая зависит от периода тренировки, степени подготовленности занимающихся, от возрастных, половых и индивидуальных особенностей. Задача заключительной части занятия - создать в организме условия для протекания восстановительных процессов.
- Групповое занятие проводится в форме тренировочного урока и занимает основное место в процессе подготовки игроков в баскетболе. Особенностью группового занятия является то, что упражнения выполняются в парах, в тройках, четверках, где дети могут равняться друг друга, а так же подсказать и подкорректировать возникшие ошибки. Поточная форма организации занимающихся является разновидностью группового занятия. При поточной форме учащиеся выполняют задание педагога поочередно под его непосредственным контролем и страховкой.
- Теоретические занятия проходят в процессе тренировки, а так же на дополнительных собраниях.
- Спортивные соревнования как форма тренировочных занятий имеют важное педагогическое значение. Игры на счет включаются, как правило, в конце тренировочного занятия для закрепления изученного материала в условиях противостояния сопернику. Они стимулируют тренировочный процесс, содействуют улучшению учебной работы, воспитанию у детей воли к победе, чувства патриотизма, товарищества, коллективности действий, приучают к организованности и дисциплине.

Литература для педагога:

1. «Баскетбол. Примерная программа по спортивной подготовке для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» - М.: Советский спорт, 2004г. В.Луничкин, В.Башкирова, Ю.Портнов.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. М.2010.
3. Нестеровский Д. «Теория и методика баскетбола». Изд-во «Дрофа», 2012г.
4. Кузин В., Полиевский С. «Баскетбол», изд-во «Физкультура и спорт», 2002г.
5. Кузнецов В., Колодницкий Г. «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол»
а. Изд-во «Просвещение», 2012г.
6. Лихачев О.Е.,Фомин С.Г.,Чернов С.В.,Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011
7. Портнов Ю.П. Основы управления тренировочно –соревновательным процессом в спортивных играх. М.2006.
8. Чернов С. «Баскетбол. Подготовка судей». Изд-во «Физическая культура», 2009г.

Литература для детей:

1. Костикова Л. «Баскетбол», изд-во «Физкультура и спорт», 2002г.
2. Пайе Б., Пайе П. «Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных», изд-во «Дивизион», 2008г.
3. Хэлберстам Д. «Игрок на все времена: Майкл Джордан и мир, который он сотворил», изд-во «АСТ, Астрель», 2004г.

**Оценочные материалы для промежуточной аттестации учащихся
по итогам освоения программы (второй год обучения)**

Контрольные нормативы

Прыжок вверх с места (см)

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
9-10 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
11-12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13-14 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Бег на 20 м

Возраст	Пол	Оценка скорости		
		средний	выше среднего	высокий
9-10 лет	Д	4,1	3,9-4,0	3,8 и менее
	М	4,0-4,3	3,8-4,0	3,7 и менее
11-12 лет	Д	4,2-4,4	3,8-4,1	3,7 и менее
	М	3,9-4,1	3,6-3,8	3,5 и менее
13-14 лет	Д	4,1-4,3	3,6-4,0	3,5 и менее
	М	3,8-4,1	3,4-3,7	3,3 и менее

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст		
		9-10	11-12	13-14
1	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

Тактика нападения (2 год)

Приёмы игры (уметь показать, объяснять и совмещать с другими элементами)

2-й год

Выход для получения мяча

+

Выход для отвлечения мяча

+

Атака корзины

+

«Передай мяч и выходи»

+

Приёмы игры (уметь показать, объяснять и совмещать с другими элементами)

2 год

Выход для получения мяча

+

Выход для отвлечения мяча

+

Атака корзины

+

«Передай мяч и выходи»

+

Тактика защиты (2 год)

Приёмы игры (уметь показать, объяснять и совмещать с другими элементами)

	2-й
Противодействие получению мяча	+
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+
Противодействие атаке корзины	+

Мини-тест «Баскетбол»

1. В какой стране баскетбол получил наибольшее распространение?
 - а) в Японии
 - б) в России
 - в) в Бельгии
 - г) в США +

2. Сколько весит баскетбольный мяч?
 - а) 200-250 г
 - б) 400-450 г
 - в) 600-650 г +
 - г) 800-850 г

3. Кто считается самым известным баскетболистом в мире?
 - а) Марат Сафин
 - б) Зинедин Зидан
 - в) Павел Буре
 - г) Майкл Джордан +

4. Какова стандартная высота установки баскетбольной корзины?
 - а) 3,05 м +
 - б) 3,55 м
 - в) 4,00 м
 - г) 4,05 м

5. Как начинается игра в баскетболе?
 - а) со жребия игроков соперничающих команд
 - б) с подбрасывания мяча судьей +
 - в) с эстафеты соперничающих команд
 - г) с выбрасывания мяча с трибун

6. Сколько времени дается игроку на выполнение штрафного броска?
 - а) 3 секунды
 - б) 4 секунды
 - в) 5 секунд +
 - г) 6 секунд

7. Какое из данных утверждений верно?

- а) при ведении мяча в баскетболе нельзя касаться его двумя руками одновременно +
- б) мяч в баскетболе можно вести только левой рукой
- в) игрок с мячом в руках может делать четыре шага
- г) мяч в баскетболе можно вести только правой рукой

8. Как называется игра в уличный баскетбол?

- а) пейнтбол
- б) стритбол +
- в) гандбол
- г) фитбол

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ объединения

Пояснительная записка

Баскетбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у детей и подростков умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Данная программа разработана на основе: Программа «Баскетбол». Примерная программа по спортивной подготовке для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» - М.: Советский спорт, 2004г. В.Луничкин, В.Башкирова, Ю.Портнов. и направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о баскетболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Программы детско-юношеских спортивных школ направлены на достижение высокого спортивного мастерства. Школьный спортивный клуб не может ставить перед собой такие цели. Учитывая контингент учащихся школы, программа была модифицирована по следующим пунктам:

- снижение требований к отбору учащихся: единственный критерий - медицинский допуск к занятиям;
- снижение общего объёма часов и тренировочных занятий;
- снижение физической нагрузки в плане общей физической и специальной физической подготовки;
- снижение требований к технико-тактической подготовке;
- снижение критериев оценки при сдаче контрольных тестов

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность заключается в возможности заниматься баскетболом всем учащимся, имеющим медицинский допуск. Программа направлена на удовлетворение потребностей учащихся в активных формах двигательной деятельности, создаёт дополнительные условия для обеспечения физического, психического и нравственного здоровья учащегося, дает возможность получить социальную практику общения в коллективе.

Отличительная особенность программы в том, что значительное время отводится на интегральную подготовку, которая даёт возможность одновременно сопряжено развивать физические качества и технико-тактические действия с оптимальным расходом тренировочного времени.

Для доступности обучения более широко применяется игровой метод, придающий более эмоциональный характер занятиям, и помогающий легче усваивать технические элементы.

Адресат программы: программа предназначена для учащихся 13-14 лет.

Цель: формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством приобщения их к занятиям баскетболом.

Задачи

Обучающие:

- освоение технических приёмов;
- освоение тактических действий;
- освоение правил игры и основ судейства;

Развивающие:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности,

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- развитие личностных качеств (коммуникабельность, эмпатия, волевые качества).

Условия реализации программы:

- Условия набора учащихся: учащиеся принимаются в объединение по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость группы: 3 год – не менее 10 человек

- Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- индивидуально-групповая;
- групповая (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.);
- индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает тренер).

- Формы проведения занятий:

- соревнование;
- лекция;
- учебная игра;
- товарищеские встречи;
- сдачи контрольных нормативов;
- контрольное тестирование.

- Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, оснащенный:
 - Щиты баскетбольные
 - Гимнастическая стенка
 - Гимнастические скамейки
 - Гимнастические маты
 - Скакалки
 - Мячи набивные
 - Секундомер
 - Гантели различной массы
 - Мячи баскетбольные
 - Рулетка
 - Стойки
 - Фишки

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование ответственного отношения к здоровью, готовности и способности вести здоровый образ жизни и заниматься спортом;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные:

- формирование интереса к спортивным традициям и мероприятиям;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- понимание физической культуры, как средства организации и активного ведения ЗОЖ, профилактики вредных привычек

Предметные:

- наличие стойкого интереса к игре в волейбол, устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- успешное участие в соревнованиях районного и городского уровня;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края, как части наследия народов России и человечества;

После третьего обучения обучающиеся будут знать:

- причины травм на занятиях по баскетболу и их предупреждение;
- основные правила судейства игры в баскетбол

и уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- владеть приемами тактики игры в нападении и защите (быстрый прорыв; зонная защита 2х3 и 3х2; выполнение постановки заслона и двоек на ведение);

а также:

- освоят достаточный уровень общей физической подготовки;
- улучшат маневренность и подвижность в играх,
- повысят уровень своих морально – волевых качеств.

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, правила техники безопасности.	1	1	-	
2	Развитие баскетбола в России.	1	1	-	
3	Правила игры, организация и проведение соревнований по баскетболу.	6	6	-	Тестирование
4	Общая и специальная физическая подготовка.	70	2	68	Контрольные испытания
5	Техника игры в баскетбол.	32	2	30	Наблюдение
6	Тактика игры в баскетбол.	34	2	32	Наблюдение
	Итого:	144	14	130	

Содержание программы

Теория:

1. Вводное занятие, правила безопасности.
2. Развитие баскетбола в России. Федерация баскетбола России. Обзор соревнований по баскетболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры и баскетболисты. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.
3. Правила игры, организация и проведение соревнований по баскетболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с площадки.

Практика:

4. Общая и специальная физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в

положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения «Борьба», «Гребля».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.

5. Техника игры в баскетбол

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Практические занятия. Броски мяча из под кольца с правой стороны, с левой стороны. Бросок мяча сильной рукой, слабой рукой. Броски мяча в прыжке, бросок мяча с двух шагов. Броски в единоборстве. Броски на точность и дальность. Броски мяча после остановки, прыжком на две ноги.

Ведение мяча

Ведение мяча в движении: вперед движение лицом с ведением правой рукой, назад движение спиной с ведением левой рукой. Вперед движение лицом с ведением левой рукой, назад движение спиной с ведением правой рукой. Ведение с переводом с руки на руку: вперед лицом движение, назад спиной движение. Ведение мяча с остановками и резким ускорением вперед. Ведение мяча на скорость.

Обманные движения (финты). При ведении неожиданно резко остановиться и передать партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

6. Тактика игры в баскетбол

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий баскетболистов при расстановке в защите по схеме 3-2; 2-3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака через центр, атака после быстрого прорыва, атакующие комбинации с участием игроков различного амплуа, комбинации с переменной мест. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», зонная защита, страховка. Атака быстрым прорывом.

Практические занятия

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на баскетбольной площадке (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), игра «пятнашки с передачей мяча».

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «двоячка на ведение». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке быстрым прорывом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и броску по кольцу.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в защите при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «двоячка на ведении». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Атака быстрым прорывом.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в защите на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация защиты по принципу персональной и зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника быстрым прорывом и через центр.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Название темы	Примечание
1		Вводная часть. (правила, изменения в правилах, техника безопасности) ОФП.	
2		ТБ Техника передвижений, стоек, остановок, в баскетболе.ОФП	
3-4		Совершенствование. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте левой и правой рукой.	
5-6		Стойка и перемещение. Остановка шагом.	
7-8		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении шагом.	
9-10		Техника ведения, переводы (финты) Правила игры.	
11-12		Совершенствование. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	
13-14		Ведение мяча на месте в различных стойках на месте, в движении, и шагом. Учебная игра.	
15-16		Ведения мяча с изменением направления. Перевод мяча за спиной. Теория- «орган осязания-кожа»	
17-18		Ведение мяча с изменением скорости. Перевод мяча поворотом. Заслон игрока. Учебная игра	
19-20		Ведение – остановка – передача мяча. Переводы мяча в движении шагом. Учебная игра	
21-22		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Повороты без мяча и с мячом. Учебная игра.	
23-24		Комбинация из основных элементов передвижения. Учебная игра.	
25-26		Перемещения в стойках. Ведение мяча с сопротивлением. Игра «выбей мяч».	
27-28		Техника ловли и передачи. Теория «Сердце и его тренировка».	

29-30		Совершенствование. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	
31-32		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и с шагом вперед. Учебная игра.	
33-34		Передача мяча двумя руками из за головы.	
35-36		Передача мяча одной рукой от плеча.	
37-38		Передачи мяча и ловля в парах на месте.	
39-40		Сочетание приемов перемещения, остановок и передачи мяча. Учебная игра.	
41-42		Передачи мяча и ловля в тройках, четверках, в круге и в квадрате. Игра «8 передач».	
43-44		Передачи мяча и ловля в тройках в движении приставными шагами. Учебная игра.	
45-46		Техника броска.	
47-48		Совершенствование бросков см места, в движении. Бросок двумя руками сверху. Учебная игра.	
49-50		Бросок двумя, одной рукой от плеча. Учебная игра.	
51-52		Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Командные действия в нападении.	
53-54		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. С последующим броском двумя руками сверху.	
55-56		Бросок одной рукой от головы после получения мяча в движении Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	
57-58		Вырывание и выбивание мяча на месте. Многократное выполнение технических приемов. Учебная игра.	
59-60		Бросок одной рукой от головы после ведения. После передач в парах при параллельном движении. Учебная игра.	
61-62		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Перехват мяча. Учебная игра.	
63-64		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	
65-66		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	
67-68		Тактические действия в защите. Личная защита. СФП. Упражнения для работы ног. Учебная игра.	
69-70		Зонная защита. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП Учебная игра.	
71-72		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих..	
73-74		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	
75-76		Держание игрока при попытках прохода с мячом. Учебная игра.	
77-78		Тактические действия в нападении. Применение	

		изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	
79-80		Действия двух нападающих против одного защитника. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	
81-82		Индивидуальные действия при нападении. Взаимодействие трех игроков.	
83-84		Индивидуальные действия при нападении.	
85-86		Нападение быстрым прорывом. Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	
87-88		Учебная игра. ОФП	
89-90		Совершенствование индивидуальных действий в нападении	
91-92		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	
93-94		Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	
95-96		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	
97-98		Методы спортивной тренировки. ОФП.	
99-100		Совершенствование техники передачи мяча.ОФП	
101-102		Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	
103-104		Совершенствование техники передачи мяча.ОФП	
105-106		Техническая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. «Перестрелка»	
107-108		Учебная игра.	
109-110		Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	
111-112		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.	
113-114		Действия одного защитника против двух нападающих. Учебная игра.	
115-116		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
117-118		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
119-120		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебная игра.	
121-122		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	
123-124		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.	
125-126		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.	
127-128		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебная игра.	
129-130		Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.	
131-132		Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	
133-134		СФП. Воспитание нравственных и волевых качеств	

		личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки Учебная игра.	
135-136		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	
137-138		Защитные стойки. СФП. Учебная игра.	
139-140		Защитные передвижения. ОФП. Учебная игра.	
141-142		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебная игра.	
143-144		Итоги прошедшего спортивного года.	

Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация определяет успешность освоения учащимся образовательной программы и проводится в формах:

- тестирования по общей физической подготовке (см. Приложения),
- опроса на владение теоретическими знаниями (см. Приложения),
- внутригрупповых игр, районных и городских соревнований, товарищеских встреч и др.

В рамках промежуточной аттестации проводится:

- входной контроль: осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке
- текущий контроль: учет посещаемости занятий; наблюдение, ведение учащимися дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности;

Методическое обеспечение

- Формы проведения занятий в баскетболе достаточно разнообразны. Это групповые занятия и индивидуально-групповые, занятия по физической, теоретической и технико-тактической подготовке, соревнования, которые способствуют повышению спортивного мастерства игроков. Тренировочное занятие является основной формой организации тренировочного процесса. Оно состоит из подготовительной части или разминки, основной и заключительной частей. Задачей разминки является подготовка организма к предстоящей деятельности, она обычно состоит из обще-подготовительной и специально-подготовительной части. Общая разминка повышает работоспособность организма игроков.
- Специальная разминка по своим средствам должна быть максимально приближена к специальному виду спорта: в ней выполняются как специальные физические упражнения, так и части движения, являющиеся предметом обучения или совершенствования.
- Основная часть занятия связана с решением главной задачи тренировки, которая зависит от периода тренировки, степени подготовленности занимающихся, от возрастных, половых и индивидуальных особенностей. Задача заключительной части занятия - создать в организме условия для протекания восстановительных процессов.
- Групповое занятие проводится в форме тренировочного урока и занимает основное место в процессе подготовки игроков в баскетболе. Особенностью группового занятия является то, что упражнения выполняются в парах, в тройках, четверках, где дети могут равняться друг друга, а так же подсказать и подкорректировать возникшие ошибки. Поточная форма организации занимающихся является разновидностью группового занятия. При поточной форме учащиеся выполняют задание педагога поочередно под его непосредственным контролем и страховкой.

- Теоретические занятия проходят в процессе тренировки, а так же на дополнительных собраниях.
- Спортивные соревнования как форма тренировочных занятий имеют важное педагогическое значение. Игры на счет включаются, как правило, в конце тренировочного занятия для закрепления изученного материала в условиях противостояния сопернику. Они стимулируют тренировочный процесс, содействуют улучшению учебной работы, воспитанию у детей воли к победе, чувства патриотизма, товарищества, коллективности действий, приучают к организованности и дисциплине.

Литература для педагога:

1. «Баскетбол. Примерная программа по спортивной подготовке для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» - М.: Советский спорт, 2004г. В.Луничкин, В.Башкирова, Ю.Портнов.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. М.2010.
3. Нестеровский Д. «Теория и методика баскетбола». Изд-во «Дрофа», 2012г.
4. Кузин В., Полиевский С. «Баскетбол», изд-во «Физкультура и спорт», 2002г.
5. Кузнецов В., Колодницкий Г. «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол»
а. Изд-во «Просвещение», 2012г.
6. Лихачев О.Е.,Фомин С.Г.,Чернов С.В.,Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011
7. Портнов Ю.П. Основы управления тренировочно –соревновательным процессом в спортивных играх. М.2006.
8. Чернов С. «Баскетбол. Подготовка судей». Изд-во «Физическая культура», 2009г.

Литература для детей:

1. Костикова Л. «Баскетбол», изд-во «Физкультура и спорт», 2002г.
2. Пайе Б., Пайе П. «Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных», изд-во «Дивизион», 2008г.
3. Хэлберстам Д. «Игрок на все времена: Майкл Джордан и мир, который он сотворил», изд-во «АСТ, Астрель», 2004г.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации учащихся
по итогам освоения программы (третий год обучения)

Контрольные нормативы

Прыжок вверх с места (см)

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
9-10 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
11-12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13-14 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

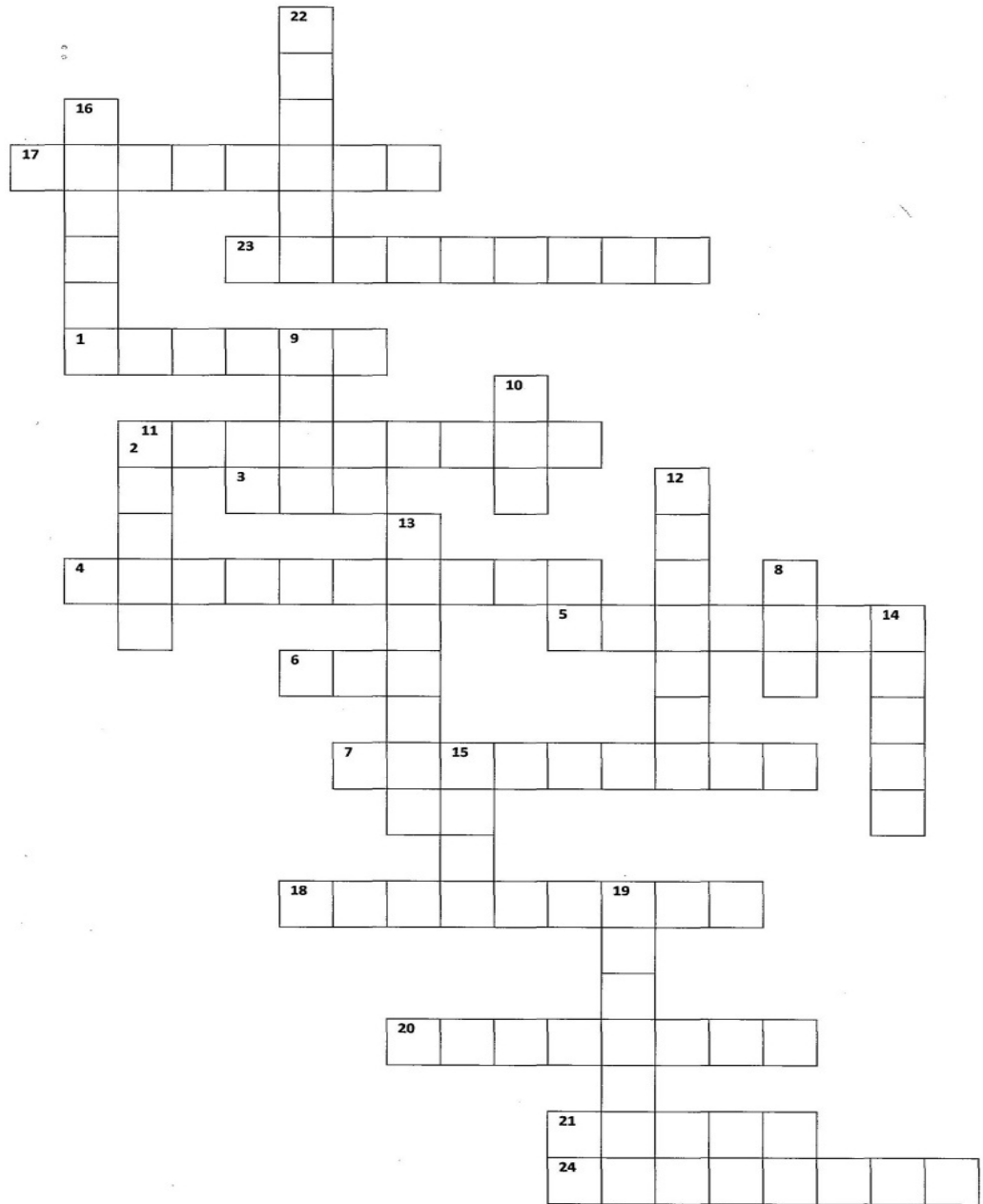
Бег на 20 м

Возраст	Пол	Оценка скорости		
		средний	выше среднего	высокий
9-10 лет	Д	4,1	3,9-4,0	3,8 и менее
	М	4,0-4,3	3,8-4,0	3,7 и менее
11-12 лет	Д	4,2-4,4	3,8-4,1	3,7 и менее
	М	3,9-4,1	3,6-3,8	3,5 и менее
13-14 лет	Д	4,1-4,3	3,6-4,0	3,5 и менее
	М	3,8-4,1	3,4-3,7	3,3 и менее

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст		
		9-10	11-12	13-14
1	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

Кроссворд «Баскетбол»



По горизонтали:

- 1.«Ловушка» для мяча в баскетболе. (кольцо)
- 2.Олимпийский вид спорта. (баскетбол)
- 3.Передача мяча в баскетболе. (пас)
- 4.Знаменитый баскетбольный тренер из России. (Гомельский)
- 5.Баскетбольное кольцо. (Корзина)
- 6.Родина баскетбола. (США)
- 7.Российский баскетболист, играющий в НБА. (Кириленко)
17. Плотная, активная защита, вынуждающая нападающих к поспешным действиям и ошибкам. (Прессинг)
18. Амплуа самого высокого игрока в баскетбольной команде. (Центровой)
20. Три шага с мячом. (Пробежка)
21. Ложные и отвлекающие действия, движения с целью ввести соперника в заблуждение. (Финты)
23. Система атаки. (Нападение)
24. Действие. (Передача)

По вертикали:

- 8.К чему крепится баскетбольное кольцо. (щит)
- 9.Одна из лучших баскетбольных команд России. (ЦСКА)
- 10.Нарушение правил в баскетболе. (фол)
- 11.Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА. (Белов)
- 12.Один из лучших атакующих защитников в истории НБА.(Джордан)
- 13.Чемпион Европы по баскетболу в 2009 году среди мужских команд.(Испания)
14. Продвижение нападающих к кольцу соперников с целью создать численный перевес и забросить мяч в кольцо. (Атака)
- 15.Один из важнейших критериев отбора для занятий баскетболом. (рост)
16. Действие игрока, направленное на попадание мячом в кольцо соперников.(Бросок)
19. Продвижение игрока с мячом, ударяя его в пол.(ведение)
22. . Организация противодействия атаке соперников, стремление не допустить бросок мяча в своё кольцо.(Защита)