

**Управление образования администрации
Соликамского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Половодовская основная общеобразовательная школа»**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МБОУ "Половодовская ООШ"

Протокол № 10 от "28" августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора школы
МБОУ "Половодовская ООШ"
Забзеева Е.В.

Приказ № 213 от "02" 09 2025 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Спортивные игры. Баскетбол»
для обучающихся 11-15 лет**

Направленность программы:
физкультурно-спортивная
Возраст детей: 11-15 лет
Срок реализации: 3 года
Разработчик: Патрушев Алексей Леонидович

с. Половодово, 2025 г.

Пояснительная записка

Модернизация образования поставила перед современным образованием – воспитать здоровое, грамотное и творчески мыслящее поколение. Стремление реализовать себя, проявить свои возможности – это-то направляющее начало, которое проявляется во всех формах человеческой жизни – стремление к развитию, расширению, совершенствованию, зрелости, тенденция к выражению и проявлению всех способностей организма и своего «я».

Баскетбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые вовремя игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в опорно-двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании, укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Педагог, постоянно показывая каждому ученику на его успехи в освоении двигательных навыков или развитии физических качеств, приходит к следующему принципу оценки действий ребенка: в начале не умел - в конце научился, добиваясь индивидуального освоения технику игры, затем в парах и в игровых ситуациях. Таким образом, постепенно прививая детям интерес к баскетболу.

Современный баскетбол охватывает возраст занимающихся с 9 лет и практически без ограничения возраста.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа программа «**Баскетбол**» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень спортивного мастерства в баскетболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом к спорту в последние годы, а также тем, что программа пропагандирует здоровый образ жизни. Программа создаёт условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, укреплению психического и физического здоровья детей. Программа предлагаемых занятий окажет влияние на становление личности детей, на развитие их общих и социальных способностей. Актуальность программы заключается и в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. На сегодняшний день, программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность. 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 подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом 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 занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях различных уровней;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей: Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 3 лет, по следующим разделам:

1. Общие основы баскетбола.
2. Изучение и обучение основам техники баскетбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в баскетболе.

Обучение баскетболу юных спортсменов по данной программе делится на этапы.

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-баскетбол). Возраст 9-10 лет.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к баскетболу. Возраст 12-13 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами.

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную. Вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие). Возраст 14-15 лет. Сочетается этот этап с 3-м годом обучения. Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель уровень подготовленности.

Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте. В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения: – усиление индивидуальной работы по овладению техникой совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов; – увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры групповой тактики в нападении и защите; – осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством взаимосвязи технической, тактической и физической, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки; – повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;

Содержание программы дифференцировано по годам обучения; материал подготовки баскетболистов включает:

- физическую (общую и специальную), техническую, тактическую, интегральную, теоретическую, психологическую на всех этапах тренировочного процесса.

Выполнение поставленных задач, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы. Исходя из специфики баскетбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки. Особое значение в данной программе отводится интегративной подготовке.

Интегративная подготовка включает:

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводными упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.
5. Подготовительные к баскетболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча в кольцо»; игра в баскетбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-баскетбола, классического баскетбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

В процессе обучения детей баскетболу используются следующие методы работы:

- фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, чем достигается высокая плотность занятия;
- поточный метод – это когда учащиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, непрерывным потоком;
- индивидуальный метод – позволяет педагогу, после выполнения упражнения каждым обучающимся, подвести итоги, обратить внимание детей на лучшее выполнение упражнения, на недостатки и ошибки.
- методы контроля и управления образовательным процессом: проведение соревнований, конкурсов, показательных выступлений, игр, практических занятий, бесед с целью закрепления детей.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 9-15 лет

Срок реализации программы: программа рассчитана на три года обучения

Режим занятий.

Общее количество часов первого года обучения – 144 часа.

- Количество часов в неделю – 4 часа.
- Периодичность в неделю – 2 раза.
- Продолжительность занятия – 2 академических часа с переменой в 10 минут.

Общее количество часов второго года обучения – 216 часов.

- Количество часов в неделю – 6 часов.
- Периодичность в неделю – 3 раза.
- Продолжительность занятия – 2 академических часа с переменой в 10 минут.

Общее количество часов второго года обучения – 216 часов.

- Количество часов в неделю – 6 часов.
- Периодичность в неделю – 3 раза.
- Продолжительность занятия – 2 академических часа с переменой в 10 минут.

Наполняемость групп

Количество детей в группах – 10-15 человек, что является оптимальным для организации спортивно-оздоровительной деятельности.

Возрастные группы

- 9-10 лет – 1 год обучения
- 11-12 лет – 2 год обучения
- 13-15 лет – 3 год обучения

Формы занятий

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Формы организации обучения: - командная, малыми группами, индивидуальная

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

По окончании первого года обучения, учащийся должен:

1. Знать общие основы баскетбола;
2. Расширят представление о технических приемах в баскетболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;

4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки баскетболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях баскетбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Овладеть контр - атакующим действиям в баскетболе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта.
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Формой промежуточной аттестации реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;

- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

2 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

3 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по баскетболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые техникотактические действия («крест», «волна»);
- результаты соревнований районного уровня.

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.
7. Контроль соблюдения техники безопасности.
8. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
9. Контрольные игры с заданиями.
10. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
11. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
12. Результаты соревнований.

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы

| № п/п | Наименование оборудования | Количество |
|--------------|---|-----------------------|
| 1. | Спортивные игры: - мячи баскетбольные; - мячи футбольные; - мячи волейбольные. | 8 2 4 |
| 3. | Гимнастический инвентарь: - козел; - скакалки; - канат; - маты. | 1 10 1 10 |
| 4. | Легкая атлетика: - стадион; - секундомеры; - шиповки. | Круг 250 м. 2 1 |

2. Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-й год обучения

| № | Разделы, темы | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
|----|--|------------------|----------|-------|---|
| | | теория | практика | всего | |
| 1. | Введение Гигиенические знания и навыки | 1 | – | 1 | тестирование, мониторинговое обследование |
| 2. | Правила игры | 2 | 8 | 10 | соревнования |
| 3. | Инструкторская и судейская практика | 1 | 2 | 3 | соревнования |
| 4. | Оборудование и инвентарь | 1 | 1 | 2 | тестирование |
| 5. | Общефизическая подготовка: - Общеразвивающие упражнения | - | 9 | 9 | Сдача нормативов, игра, соревнования |
| | - Упражнения на снарядах и тренажёрах | - | 9 | 9 | |
| | - Спортивные и подвижные игры | - | 9 | 9 | |
| 6. | Специальная физическая подготовка - Упражнения направленные на развитие силы | - | 9 | 9 | Сдача нормативов, игра, соревнования |
| | - Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц | - | 9 | 9 | |
| | - Упражнения направленные на развитие прыгучести | - | 9 | 9 | |
| | - Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | - | 9 | 9 | |
| 7. | Техническая подготовка: - Приёмы и передачи мяча | - | 11 | 11 | Соревнования, игра |
| | - Поддачи мяча | - | 11 | 11 | |
| | - Стойки | - | 11 | 11 | |
| | - Нападающие удары | - | 11 | 11 | |
| | - Блок | | | | |
| 8. | Тактическая подготовка: - Тактика подач - Тактика приёмов и передач | 5 | 8 8 | 21 | Соревнования, игра |
| | Всего: | 10 | 134 | 144 | |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2-й год обучения

| № | Разделы, темы | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
|----|---|------------------|----------|-------|---|
| | | теория | практика | всего | |
| 1. | Введение | 1 | – | 1 | тестирование, мониторинговое обследование |
| 2. | Правила игры | | 2 | 2 | соревнования |
| 3. | Инструкторская и судейская практика | - | 6 | 6 | соревнования |
| 4. | Общефизическая подготовка: | | | | Сдача нормативов, игра, соревнования |
| | - Общеразвивающие упражнения | - | 12 | 12 | |
| | - Упражнения на снарядах и тренажёрах | - | 12 | 12 | |
| | - Спортивные и подвижные игры | - | 15 | 15 | |
| 5. | Специальная физическая подготовка | | | | Сдача нормативов, игра, соревнования |
| | - Упражнения направленные на развитие силы | - | 11 | 11 | |
| | - Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц | - | 11 | 11 | |
| | - Упражнения направленные на развитие прыгучести | - | 11 | 11 | |
| | - Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | - | 11 | 11 | |
| 6. | Техническая подготовка: | | | | Соревнования, игра |
| | - Приёмы и передачи мяча | - | 12 | 12 | |
| | - Подачи мяча | - | 12 | 12 | |
| | - Стойки | - | 12 | 12 | |
| | - Нападающие удары | - | 12 | 12 | |
| | - Блок | - | 12 | 12 | |
| 7. | Тактическая подготовка: | | | | Соревнования, игра |
| | - Тактика подач | | 32 | 64 | |
| | - Тактика приёмов и передач | | 32 | | |
| | Всего: | 1 | 215 | 216 | |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3-й год обучения

| № | Разделы, темы | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
|----|---|------------------|----------|-------|---|
| | | теория | практика | всего | |
| 1. | Введение | 1 | – | 1 | тестирование, мониторинговое обследование |
| 2. | Правила игры | | 2 | 2 | соревнования |
| 3. | Инструкторская и судейская практика | - | 8 | 8 | соревнования |
| 4. | Общеспортивная подготовка: - Общеразвивающие упражнения | - | 10 | 10 | Сдача нормативов, игра, соревнования |
| | - Упражнения на снарядах и тренажёрах | - | 10 | 10 | |
| | - Спортивные и подвижные игры | - | 10 | 10 | |
| 5. | Специальная физическая подготовка - Упражнения направленные на развитие силы | - | 13 | 13 | Сдача нормативов, игра, соревнования |
| | - Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц | - | 13 | 13 | |
| | - Упражнения направленные на развитие прыгучести | - | 12 | 12 | |
| | - Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | - | 12 | 12 | |
| 6. | Техническая подготовка: - Приёмы и передачи мяча | - | 18 | 18 | Соревнования, игра |
| | - Поддачи мяча | - | 18 | 18 | |
| | - Стойки | - | 18 | 18 | |
| | - Нападающие удары | - | 18 | 18 | |
| | - Блок | - | 18 | 18 | |
| 7. | Тактическая подготовка: - Тактика групповых и командных действий в нападении и защите | - | 10 | 10 | Соревнования, игра |
| | - Тактика нападающих ударов | - | 10 | 10 | |
| | - Тактика приёма нападающих ударов | - | 10 | 10 | |
| | Всего: | 1 | 215 | 216 | |

Содержание программы

1 год обучения

Введение:

Теория: Правила безопасности при занятиях баскетболом. История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола.

Гигиенические знания и навыки Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим.

Правила игры в баскетбол. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Оборудование и инвентарь.

Теория: применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке баскетболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в баскетболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Содержание программы

2 год обучения

Введение: Терминология в баскетболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Правила игры в баскетбол. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке баскетболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с баскетболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших баскетболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших баскетбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Содержание программы

3 год обучения

Введение

Теория: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в баскетбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

Правила игры в баскетбол. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

Практическая часть Первый год и второй год обучения

Техника нападения

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; бросок теннисного мяча в прыжке с разбега; удар по мячу удерживаемого тренером в прыжке с разбега; удар по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после броска партнером через кольцо (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у кольца; для подачи; для отбивания мяча через кольцо, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подачи нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через кольцо, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Третий год подготовки Практическая часть

Техника нападения

Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль территории; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед-вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Отбивание у кольца в прыжке «на сторону соперника».

Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от кольца половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

Нападающие удары: удар прямой по мячу удерживаемый тренером; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2'.

Техника защиты

Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через кольцо; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м); прием подачи нижней прямой.

Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4- удар из зоны 4 по мячу удерживаемого тренером, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над кольцом; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного соперником (сверху, снизу).

Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся.

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка. 1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка баскетболиста»).

1. *Бег 30 м: 5хб м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. *Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.* На баскетбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

3. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке - с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

6. *Становая сила.* Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

Техническая подготовка

1. *Испытания на точность второй передачи.* "При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота 3 м, расстояние от кольца не более 1,5 м., высота над кольцом 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).* Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. *Испытания на точности подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в

определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4—5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4. *Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 8 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. *Испытания в блокировании.* При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка.

1. *Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.* Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: положение рук тренера (учащегося), звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей (игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к кольцу и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Даются 6 попыток.

4. *Действия при одиночном блокировании.* Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение)

5. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в выполнении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки» даются 10 попыток в двух расстановках, после попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитывается количество правильно выполненных действий и ошибки.

**Календарно-тематический план
8 – 9 классы**

| № п/п | Дата | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия |
|--------------|-------------|------------------------------|---------------------|---|
| 1 | | Беседа | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях Баскетболом. Правила соревнований в игре баскетбол. Оборудование, инвентарь. |
| 2 | | Беседа | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях Баскетболом. Правила соревнований в игре баскетбол. Оборудование, инвентарь. |
| 3 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма. |
| 4 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма. |
| 5 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Гигиенические занятия и навыки |
| 6 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Гигиенические занятия и навыки |
| 7 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Правила игры в баскетбол |
| 8 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Правила игры в баскетбол |
| 9 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Обучение приёмам игры баскетбол. Развитие ловкости и скорости. |
| 10 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Обучение приёмам игры баскетбол. Развитие ловкости и скорости. |
| 11 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Обучение приёмам игры баскетбол. Развитие ловкости и скорости. |
| 12 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Обучение приёмам игры баскетбол. Развитие ловкости и скорости. |
| 13 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Общая физическая подготовка |
| 14 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Общая физическая подготовка |
| 15 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Работа на тренажёрах. |
| 16 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Работа на тренажёрах. |

| | | | | |
|----|--|------------------------------|---|---|
| 17 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Специальная физическая подготовка |
| 18 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Специальная физическая подготовка |
| 19 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Специальная физическая подготовка |
| 20 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Специальная физическая подготовка |
| 21 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Обучение приёмам игры баскетбола |
| 22 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Обучение приёмам игры баскетбола |
| 23 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Обучение приёмам игры баскетбола |
| 24 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Обучение приёмам игры баскетбола |
| 25 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Обучение приёмам игры баскетбола |
| 26 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Обучение приёмам игры баскетбола |
| 27 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Техническая подготовка |
| 28 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Техническая подготовка |
| 29 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Техническая подготовка |
| 30 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Техническая подготовка |
| 31 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Практический комплекс на улучшение осанки. Тактика игры в баскетбол. |
| 32 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Практический комплекс на улучшение осанки. Тактика игры в волейбол. |
| 33 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Практический комплекс на улучшение осанки. Тактика игры в баскетбол. |
| 34 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Практический комплекс на улучшение осанки. Тактика игры в волейбол. |

| | | | | |
|----|--|------------------------------|---|--|
| 35 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Практический комплекс на улучшения зрения. Тактика игры в баскетбол. |
| 36 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Практический комплекс на улучшения зрения. Тактика игры в баскетбол. |
| 37 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Практический комплекс на улучшения зрения. Тактика игры в баскетбол. |
| 38 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Практический комплекс на улучшения зрения. Тактика игры в баскетбол. |
| 39 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Техническая подготовка |
| 40 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Техническая подготовка |
| 41 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Техническая подготовка |
| 42 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Техническая подготовка |
| 43 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Техническая подготовка |
| 44 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Техническая подготовка |
| 45 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Освоение ловли и передачи мяча: передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге) |
| 46 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Освоение ловли и передачи мяча: передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге) |
| 47 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Освоение ловли и передачи мяча: передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге) |
| 48 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Освоение ловли и передачи мяча: передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге) |
| 49 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Освоение ловли и передачи мяча: передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге) |
| 50 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Освоение ловли и передачи мяча: передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге) |
| 51 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Освоение ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах пассивным сопротивлением защитника. |
| 52 | | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Освоение ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах пассивным сопротивлением защитника. |

Методическое обеспечение программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения. Предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры)

В соответствии с основной направленностью спортивно-оздоровительного этапа определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения: усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки – «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса – это подготовка волейболистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям.

Выполнение задач, поставленных по баскетболу, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины; четкую организацию учебно-воспитательного процесса; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы секции.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, проводятся подвижные игры и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике баскетбола.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, мячами; со скакалкой. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере

изучения технических приемов баскетбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

В многолетней подготовке детей входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы учащийся приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической подготовке регулярно проводят на *тренировочных* занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются и часы, предназначенные на контрольные испытания.

Инструкторская и судейская практика проводится на отдельных занятиях.

Наиболее рациональные приемы, посредством которых тренер воспитывает у учащихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания.

Словесные методы создают у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует объяснение, рассказ, беседу, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т. д.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий. Эти методы помогают создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы. В группу практических методов входит метод упражнений, игровой и соревновательный. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у детей образовались некоторые навыки игры.

Краткий перечень оборудования, используемого для реализации программы: площадка установленных размеров для проведения занятий и соревнований в закрытых помещениях; плакаты по технике и тактике баскетбола, мячи баскетбольные (один мяч на двух занимающихся), теннисные и др.

Источники информации

1. Железняк Ю.Д. «Баскетбол»: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Баскетбол. - М., 1991.
3. Изотов В.В. Методика обучения технике игры «Баскетбол» в школе (5-11 классы): Пособие для студентов факультетов физической культуры, слушателей курсов повышения квалификации, учителей физкультуры / ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2006. - 23
4. Чехов О.С. Основы баскетбола. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 168 с.
5. Донченко А.Б. Баскетбол. - М.: Вече, 2002. - 384 с.
6. Титова Т.М. Баскетбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре -М.: Чистые пруды, 2006 - 32 с. - (Библиотека «Первого сентября», серия «Спорт в школе» Выпуск 2 (8)).
7. Железняк Ю.Д. Юный баскетболист. - М., 1988.