

Администрация Карасукского района Новосибирской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа Карасукского района
Новосибирской области

**Дополнительная общеразвивающая образовательная
программа по командному виду спорта баскетбол**

Срок реализации: весь период обучения

Составитель программы:

Кравченко Владимир Васильевич

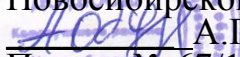
г. Карасук

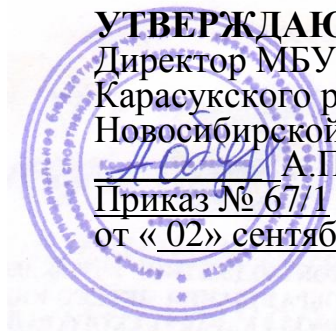
2019г.

ПРИНЯТО

Педагогический совет
МБУ ДО ДЮСШ
Карасукского района
Новосибирской области
Протокол № 2
от « 30 » августа 2019г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ
Карасукского района
Новосибирской области

А.П. Обухов
Приказ № 67/1
от « 02 » сентября 2019г.



СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1 Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа дополнительной общеразвивающей программы
- 1.2 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.
- 1.3 Основными показателями реализации образовательной программы
- 1.4 Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

- 2.1 Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процессов
- 2.2 Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий
- 2.3 Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке
- 2.4 Примерный годовой учебный план-график
- 2.5 Примерное тематическое планирование

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

- 3.1 Теоретическая подготовка
- 3.2 Практическая подготовка и физическая подготовка (для всех возрастных групп)
- 3.3 Специальная физическая подготовка.
- 3.4 Программный материал для практических занятий

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

6. ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

7. КОНТРОЛЬНЫЕ ИГРЫ

8. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

9. ЛИТЕРАТУРА

1. Пояснительная записка

В Законе «Об образовании» РФ сказано, что каждый ребенок имеет право на дополнительное образование. Это право реализуют: школа, семья и образовательные учреждения дополнительного образования.

Образовательная программа муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» Карасукского района призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком.

Концепция развития МБУ ДО «ДЮСШ», образовательная программа и учебный план учреждения составлены типовых и примерных программ, Устава, «Нормативно-правовых документов», потребностей детей, родителей, образовательных учреждений района.

Общеразвивающая программа по баскетболу разработана на основе Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин-заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук). Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012г, Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 26.06.2012г. № 504), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Актуальность программы - сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта, стойкое формирование у ребенка потребности заниматься избранным видом спорта.

1.1 Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа дополнительной общеразвивающей программы

Срок освоения программы – весь период обучения. Зачисляются дети в возрасте от 6 до 18 лет.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 46 недель.

Количество занятий в неделю:

СОГ - 6 часов в неделю

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

В общеразвивающую программу входит и нормативные требования, оценивающие подготовку воспитанников для каждого года обучения, являющиеся обязательными для перевода на следующий этап подготовки.

Классификация программ, имеющих в ДЮСШ, определена по направлениям деятельности, по уровням освоения, по продолжительности реализации, по видам спорта. Основной целью всех программ является создание условий для реализации личности средствами изучаемого предмета.

Общеразвивающие программы по видам спорта соответствуют типовому положению об учреждениях дополнительного образования детей.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

В нормативной части программы изложены параметры зачетных требований по основным разделам подготовки, по годам обучения. Условия для реализации программы включают учебный план и план-график расчета учебных часов по годам обучения.

В ходе учебных занятий решаются три группы задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Группа образовательных задач состоит в усвоении теоретических и практических основ культивируемых видов спорта.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и физических качеств.

Общеразвивающая программа направлена:

- на создание условий для развития личности ребёнка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребёнка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие тренера-преподавателя с семьёй.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

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

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;

Утверждение здорового образа жизни;

Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма;

Овладение основами баскетбола.

Сведения об обучающихся по срокам реализации образовательных программ:

Возраст обучающихся от 6 до 18 лет.

1.2 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

- семинаров по актуальным проблемам образовательного процесса
- совершенствование спортивного мастерства участников образовательного процесса
- развитие различных форм сотрудничества между всеми участниками проекта, с целью совершенствования имеющихся и создания новых средств, методов в образовательном процессе

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

Реализация мероприятий Программы направлена на достижение социального эффекта, формирование развитой, социально активной, творческой личности, воспитание гражданственности, патриотизма через дальнейшую интеграцию основного и дополнительного образования.

Итогом реализации Программы должны стать следующие результаты:

Социальная эффективность:

- увеличено количество детей, привлеченных к занятиям физической культурой и спортом, проведена работа по формированию принципов здорового образа жизни;
- обеспечена возможность получения доступного и качественного дополнительного образования
- обеспечена занятость детей различными формами деятельности и как следствие сокращение количества учащихся, состоящих на учете в ОДН;
- обеспечена поддержка талантливой и способной молодежи, созданы условия для формирования социально активной личности

Эффективность внедрения новых образовательных технологий и принципов организации образовательного процесса:

- рост числа педагогов, ведущих инновационную работу по выявлению эффективности применяемых педагогических технологий
- дальнейшее развитие методической службы, разработка методических материалов, обеспечивающих качество учебно-воспитательного процесса.

Внедрение механизмов общественного управления

- увеличение доли внебюджетных поступлений в фонд развития учреждения

- участие родителей в мониторинге состояния и развития учреждения, выборе направления обучения, соответствующих запросам и потребностям обучающихся и их родителей

Поддержка и развитие материально-технической базы

- положительная динамика развития

1.3. Основными показателями реализации образовательной программы являются:

| Объект контроля | Предмет контроля | Периодичность контроля |
|----------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| Спортивно-оздоровительные группы | Тестирование по ОФП | сентябрь-май |
| | Сохранность контингента | Сентябрь-декабрь-май |
| | Посещаемость учащихся | Сентябрь-декабрь-март-май |

1.4. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях.

2. Учебный план

2.1 Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процессов

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся по учебным программам и планам.

Учебный план составлен в соответствии с федеральными и ведомственными нормативными документами, Уставом МБУ ДО «ДЮСШ», целями и задачами по развитию физического воспитания и спорта. Учебный план раскрывает последовательность и этапность образовательной деятельности в соответствии с возможностями и физиологическими особенностями учащихся, с установленными сроками и этапами подготовки, формами организации учебно-тренировочного процесса.

Учебные программы, реализуемые в МБУ ДО «ДЮСШ», определяют стратегическую направленность в развитии культивируемых видов спорта и являются основными документами, определяющими деятельность тренеров-преподавателей по этапной подготовке спортсменов. В программах сформулированы цели и задачи каждого этапа подготовки, предусмотрены содержание и объемы тренировочных нагрузок, нормативно-квалификационные требования. Все программы определяют и регламентируют теоретическую, практическую и воспитательную деятельность тренеров-преподавателей в ходе учебно-тренировочного процесса.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 46 недель.

2.2 Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий

Календарный план-график на СОГ по баскетболу .

| Наименование дисциплин | СОГ |
|--|---------------------|
| | Весь период бчас |
| Теоретическая подготовка | 6 |
| ОФП | 92 |
| СФП | 42 |
| Техническая подготовка | 72 |
| Тактическая подготовка | 32 |
| Интегральная подготовка | 30 |
| Инструкторская и судейская практика | - |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование | 2 |
| Экзамены и контрольные нормативы | |
| ИТОГО | 276 |

2.3 Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

| Этап | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное количество учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической, спортивной подготовке на начало учебного года | Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года |
|------|--------------|------------------------------------|--|--|--|---|
| СОГ | Весь период | 7 | 15 | 6 | Выполнения нормативов по ОФП и СФП | Выполнения нормативов по ОФП и СФП |

2.4 Примерный годовой учебный план-график на 46 недель СОГ (6 час)

| Содержание занятий | часы | Сен | Окт | Ноя | Дек | Янв | Фев | Мар | Апр | Май | Июн | Июл | Авг |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----|
| 1. ТЕОРИЯ | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| 1. Физическая Культура и спорт в России | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Сведения о строении организма | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| 3. Влияние физических упражнений на организм | 3 | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | |
| 4. Гигиена и врачебный контроль | 1 | | 1 | | | | | | | | | | |
| 5. Правила баскетбола | 2 | | | 1 | | 1 | | | | | | | |
| 6. Место занятий и инвентарь | 1 | | 1 | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 9 | | | | | | | | | | | | |
| 2. ПРАКТИКА | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Общая физическая подготовка | 78 | 9 | 11 | 7 | 8 | 8 | 5 | 8 | 10 | 5 | 5 | 2 | |
| 2. Специальная физическая подготовка | 35 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 8 | 4 | |
| 3. Техническая подготовка | 75 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 2 | |
| 4. Тактическая подготовка | 14 | 1 | | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | |
| 5. Интегральная подготовка | 30 | 2 | | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | | 1 | |
| 6. Контрольные испытания | 35 | 1 | | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 | 7 | 10 | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 267 | 23 | 21 | 25 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | 276 | 26 | 24 | 26 | 26 | 28 | 24 | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | |

2.5 Примерное тематическое планирование для СОГ

| № | Время выполнения программы | Тема тренировочного занятия | Количество часов | Тип уч. тр. занятия | Содержание | Дата проведения | |
|----------|----------------------------|--|------------------|---------------------------|---|----------------------|----------|
| | | | | | | план | факт |
| <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | <u>6</u> | <u>7</u> | <u>8</u> |
| | сентябрь | Теория, ОФП, СФП, Техническая и тактическая подготов | 2 2 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ, Значение занятий баскетболом для здоровья, развитие выносливости. | 03.09.17 06.09.17 | |
| | | | | Совершенствование | Специально-беговые упражнения баскетболиста с мячом. Развитие скоростных качеств. | 08.09.17 11.09.17 | |

| | | | | | | | |
|---|--|----|--------|--------------|---|----------------------|--|
| 1 | | ка | 2 2 | Совершенство | Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, Подвижные игры. | 13.09.17 15.09.17 | |
| | | | 2 2 | Совершенство | Упражнения для развития гибкости, совершенствование техники бросков в кольцо (млой и средней дистанции) | 17.09.17 20.09.17 | |

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

3.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема занятий 3.1.1. Возникновение и развитие баскетбола:

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

Тема занятий 3.1.2. Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

Тема занятий 3.1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Тема занятий 3.1.4. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Тема занятий 3.1.5. Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

Тема занятий 3.1.6. Правила игры. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола.

3.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Тема занятий 3.2.1. Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Тема занятий 3.2.2. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

Тема занятий 3.2.3. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Тема занятий 3.2.4. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Тема занятий 3.2.5. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

3.3 Специальная физическая подготовка.

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

Тема занятия 3.3.1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Тема занятий 3.3.2. Быстрота движений. 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. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

Тема занятий 3.3.3. Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

3.4 Программный материал для практических занятий Техническая подготовка

| Приемы игры | Год обучения | | | | | | | |
|---------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й | 7-й | 8-й |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Прыжок толчком двух ног | + | + | | | | | | |
| Прыжок толчком одной ноги | + | + | | | | | | |
| Остановка прыжком | | + | + | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Остановка двумя шагами | | + | + | | | | | |
| Повороты вперед | + | + | | | | | | |
| Повороты назад | + | + | | | | | | |
| Ловля мяча двумя руками на месте | + | + | | | | | | |
| Ловля мяча двумя руками в движении | | + | + | | | | | |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке | | + | + | | | | | |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении | | + | + | | | | | |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении | | + | + | + | | | | |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку | | + | + | + | | | | |
| Ловля мяча одной рукой на месте | | + | | | | | | |
| Ловля мяча одной рукой в движении | | + | + | + | | | | |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке | | | + | + | + | | | |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении | | | + | + | + | | | |
| Ловля мяча при поступательном движении | | | + | + | + | | | |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку | | | + | + | + | + | | |
| Передача мяча двумя руками сверху | + | + | | | | | | |
| Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | + | + | | | | | | |
| Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | + | + | | | | | | |
| Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) | + | + | | | | | | |
| Передача мяча двумя руками с места | + | + | | | | | | |
| Передача мяча двумя руками в движении | | + | + | + | | | | |
| Передача мяча двумя руками в прыжке | | + | + | | | | | |
| Передача мяча двумя руками (встречные) | | + | + | + | | | | |
| Передача мяча двумя руками (поступательные) | | | + | + | + | | | |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне | | | + | + | + | + | | |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие) | | | + | + | + | + | | |
| Передача мяча одной рукой сверху | | + | + | | | | | |
| Передача мяча одной рукой от головы | | + | + | | | | | |
| Передача мяча одной рукой от головы | | + | + | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Передача мяча одной | | + | + | + | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| рукой от плеча (с отскоком) | | | | | | | | |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) | | + | + | + | + | | | |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) | | + | + | + | | | | |
| Передача мяча одной рукой с места | + | + | | | | | | |
| Передача мяча одной рукой в движении | | + | + | + | | | | |
| Передача мяча одной рукой в прыжке | | | + | + | + | + | | |
| Передача мяча одной рукой (встречные) | | | + | + | + | + | + | |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) | | | + | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне | | | + | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие) | | | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча с высоким отскоком | + | + | | | | | | |
| Ведение мяча с низким отскоком | + | + | | | | | | |
| Ведение мяча со зрительным контролем | + | + | | | | | | |
| Ведение мяча без зрительного контроля | | + | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча на месте | + | + | | | | | | |
| Ведение мяча по прямой | + | + | + | | | | | |
| Ведение мяча по дугам | + | + | | | | | | |
| Ведение мяча по кругам | + | + | + | | | | | |
| Ведение мяча зигзагом | | + | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока | | | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением направления | | | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости | | | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча | | | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой | | | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника за спиной | | | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание) | | | | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками сверху | + | + | | | | | | |
| Броски в корзину двумя руками от груди | + | + | | | | | | |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + | + | + | | | | | |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз | | | | | | | | + |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Броски в корзину двумя руками (добивание) | | | | | | + | + | + |
| Броски в корзину двумя | + | + | + | + | + | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| руками с отскоком от щита | | | | | | | | |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита | | | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с места | + | + | + | | | | | |
| Броски в корзину двумя руками в движении | + | + | + | + | | | | |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке | | | + | + | + | | | |
| Броски в корзину двумя руками (дальние) | | | + | + | + | | | |
| Броски в корзину двумя руками (средние) | | | + | + | + | + | | |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) | | + | + | + | + | + | | |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | + | + | + | | | | | |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту | + | + | + | + | | | | |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту | | + | + | + | + | | | |
| Броски в корзину одной рукой сверху | | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | + | + | + | | | | | |
| Броски в корзину одной рукой снизу | | + | + | + | + | | | |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз | | | | | | | | + |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) | | | | | | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + | + | + | + | | | | |
| Броски в корзину одной рукой с места | + | + | + | + | + | | | |
| Броски в корзину одной рукой в движении | + | + | + | + | + | + | | |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке | | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (дальние) | | | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (средние) | | | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) | | | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту | | + | + | + | + | + | + | + |

4. Техническая подготовка.

Тема занятия 4.1. Техника передвижения.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом

и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Тема занятия 4.2. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

Тема занятия 4.3. Ведение мяча в высокой стойке. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Тема занятия 4.4. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

5. Тактическая подготовка.

Тема занятий 5.1. Техника нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.

Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Тактика нападения

| Приемы игры | Год обучения | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й | 7-й | 8-й |
| Выход для получения мяча | + | + | | | | | | |
| Выход для отвлечения мяча | + | + | | | | | | |
| Розыгрыш мяча | | + | + | + | | | | |
| Атака корзины | + | + | + | + | + | + | + | + |
| «Передай мяч и выходи» | + | + | + | | | | | |
| Заслон | | | + | + | + | + | + | + |
| Наведение | | + | + | + | + | + | + | |
| Пересечение | | + | + | + | + | + | + | + |
| Треугольник | | | + | + | + | + | + | + |
| Тройка | | | + | + | + | + | + | + |
| Малая восьмерка | | | | + | + | + | + | + |
| Скрестный выход | | | + | + | + | + | + | + |
| Сдвоенный заслон | | | | + | + | + | + | + |
| Наведение на двух игроков | | | | + | + | + | + | + |
| Система быстрого прорыва | | | + | + | + | + | + | + |
| Система эшелонированного прорыва | | | | + | + | + | + | + |
| Система нападения через центрального | | | | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|---|---|---|---|---|
| Система нападения через центрального | | | | + | + | + | + | + |
| Игра в численном большинстве | | | | | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве | | | | | + | + | + | + |

Тема 5.2. Техника защиты. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

Тактика защиты

| Приемы игры | Год обучения | | | | | | | |
|---|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й | 7-й | 8-й |
| Противодействие получению мяча | + | + | | | | | | |
| Противодействие выходу на свободное место | + | + | | | | | | |
| Противодействие розыгрышу мяча | + | + | + | | | | | |
| Противодействие атаке корзины | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Подстраховка | | + | + | + | + | + | + | |
| Переключение | | | + | + | + | + | + | + |
| Проскальзывание | | | | + | + | + | + | + |
| Групповой отбор мяча | | | + | + | + | + | + | + |
| Против тройки | | | | + | + | + | + | + |
| Против малой восьмерки | | | | + | + | + | + | + |
| Против скрестного выхода | | | | + | + | + | + | |
| Против сдвоенного заслона | | | | + | + | + | + | + |
| Против наведения на двух | | | | + | + | + | + | + |
| Система личной защиты | | + | + | + | + | + | + | + |
| Система зонной защиты | | | | | + | + | + | + |
| Система смешанной защиты | | | | | | + | + | + |
| Система личного прессинга | | | | | + | + | + | + |
| Система зонного прессинга | | | | | | + | + | + |
| Игра в большинстве | | | | + | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве | | | | + | + | + | + | + |

6. Игровая подготовка.

Тема занятий 6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»).

7. Контрольные игры.

Тема занятий 7.1. Игра на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1x1, 2x2, 3x3. Для СОГ группы участие школьных и районных соревнований.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

- **Общепедагогические:**

словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

- **Практические:**

метод строго регламентированного упражнения:

- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно- двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановке;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Структура занятия Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида баскетбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Материально- техническое обеспечение:

Для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- Спортивный зал;
- Методические материалы, рекомендации;
- Игровая форма (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок («манишки»);
- Баскетбольные мячи;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Компрессор для накачивания мячей;
- Стойки, разметочные фишки и конусы;
- Гимнастические маты;
- Видеоматериалы о баскетболе;
- Планшет магнитный;
- Секундомер;
- Свисток;

8. Контрольные испытания.

Тема занятий 8.1. Нормативы. Для СОГ прирост показателей ОФП (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек.) Для НП- 1 – выполнение норм по

физической и технической подготовки (не менее 40 % всех видов (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек., бег 300м ; передвижение в защитной стойке, скоростное ведение, передача мяча).

Выполнение комплекса норм ГТО

9. ЛИТЕРАТУРА

- 1.Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2009. 100 с.
- 2.Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
- 3.Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М: ФиС, 2001.
- 4.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.

5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.

6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.

7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. – М., 1984.

Литература для обучающихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.

3. Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.