

МОУ Усть-Теленгуйская СОШ

Принято:

Утверждаю:

решением педагогического совета
«_____» _____ 20____ г

директор И.В. Кривошеев
«_____» _____ 20____ г.

Образовательная программа дополнительного образования

«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

Направление: спортивно-оздоровительное

Автор-составитель: учитель физической культуры

Кривошеев Игорь Витальевич

2017 г.

Пояснительная записка.

Образовательная программа дополнительного образования «Баскетбол для всех» составлена для Муниципального образовательного учреждения Усть-Теленгуйская средняя общеобразовательная школа реализующего программы дополнительного образования для детей и взрослых.

Программа «Баскетбол для всех» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительная особенность программы «Баскетбол для всех» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 12-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Обучение по программе «Баскетбол для всех» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, закончившие обучение, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных школах.

Цели образовательной программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах.

Участники программы: участниками программы являются подростки 12- 16 (17) лет, обучающиеся по программе трёхгодичного цикла в спортивно-оздоровительных группах (СОГ):

СОГ-1 - 1-й год 12-14 лет;

СОГ-2 - 2-й год 14-15 лет;

СОГ-3 - 3-й год 15-16 (17) лет.

Набор учащихся для обучения по образовательной программе «Баскетбол для всех», осуществляется согласно заявления поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта, и согласия его родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Уставу, санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп - 10-15 человек.

По окончании учебного года учащиеся переходят на следующий год обучения. Наиболее успешные и одарённые дети имеют возможность перехода в спортивные школы для дальнейшего обучения.

Срок реализации программы -3 года.

Место реализации программы: с. Усть-Теленгуй, МОУ Усть-Теленгуйская СОШ. Спортивный зал.

Особенности содержания программы:

Образовательная программа «Баскетбол для всех» содержит ряд отличительных особенностей:

- обучение по программе начинается с 12 лет;
- срок обучения по программе 3 года;
- оптимизирован возрастной диапазон по годам обучения;
- снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Физическая подготовка;
3. Техническая подготовка;
4. Тактическая подготовка
5. Игровая подготовка;
6. Инструкторская практика;
7. Соревнования;

По каждому практическому разделу программы учащиеся получают теоретические сведения, что отражено в учебном плане.

Каждый раздел программы включает:

- ☐ характеристику и содержание разделов программы;
- ☐ задачи обучения
- ☐ способы работы и методические рекомендации;
- ☐ ожидаемые результаты

Оценка результатов прописана в главе «Педагогический контроль».

Таблица 1

Режим занятий учебных групп

Год обучения	Возраст	Занятия		
		Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Часов за год
СОГ-1 1-го года	12-14 лет	3	45 мин	126
СОГ-2 2-го года	14-15 лет	3	90 мин	252
СОГ-3 3-го года	15-17 лет	3	90 мин	252

Режим работы. Первый год обучения: недельная нагрузка не превышает 3 учебных часов; занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 мин.

Второй год: недельная нагрузка не превышает 6 учебных часов в неделю, занятия проводятся 3 раза в неделю по 90 мин (с 10-минутным перерывом).

Количественный состав групп на всех этапах подготовки 10-15 человек.

Основными формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Особенностью организации обучения от года к году является:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Баскетбол для всех» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- ☐ приобретение теоретических знаний, а так же основ здорового образа жизни;
- ☐ улучшение физических кондиций;
- ☐ рост уровня развития физических качеств;
- ☐ овладение основами игры в баскетбол;
- ☐ рост личностного и социального развития ребёнка.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля**:

- ☐ **Теоретическая подготовка:** опрос, собеседование, тест-задания.
- ☐ **Общефизическая подготовка:** тестирование.
- ☐ **Освоение предметных умений и навыков:** тестирование, наблюдения.

Сравнительные таблицы для определения уровня физической подготовленности и степени освоения программного материала, описание тестов и способы проведения диагностических процедур прилагаются в «Приложении» к программе.

Основные задачи обучения.

СОГ -1

1. Приобретение основ теоретических знаний.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
6. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в баскетбол.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности.
8. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

СОГ-2

Задачи второго года обучения:

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Повышение общефизической подготовленности
4. Овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.
5. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
6. Овладение основами тактики командных действий.
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
8. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков

СОГ-3

Задачи третьего года обучения:

1. Приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.
2. Укреплять здоровье, закалывать организм, содействовать правильному физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки.
3. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
4. Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.

5. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии.
6. Совершенствование тактики командных действий.
7. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района.
8. Передача одарённых детей в ДЮШС.

Таблица 2

Распределение учебных часов по разделам на 42 учебных недели

Разделы программы	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
Теория	10	13	14
ОФП	52	97	84
Техника	20	64	62
Тактика	12	20	26
Игровая подготовка	20	40	45
Инструкторская практика	3	5	6
Соревнования	9	13	15
Всего:	126	252	252

Примерный учебно-тематический план для всех возрастных категорий

Таблица 3

СОГ-1 (13-14лет)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	1		Опрос, беседа
2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	2		
5	Правила игры	3		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	Итого часов	10		
	Всего по разделу	10ч		
II	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	13	Тестиро - вание
2	Силовые способности	1	11	
3	Быстрота	1	9	
4	Гибкость	1	5	
5	Ловкость	1	9	
	Итого часов	5	47	
	Всего по разделу	52ч		
III	Техническая подготовка			
1	Техника защиты	1	9	Тестирован. наблюдения
2	Техника нападения	1	9	
	Итого часов	2	18	
	Всего по разделу	20ч		
IV	Тактическая подготовка			
1	Тактика защиты	1	5	Тестирован. наблюдения
2	Тактика нападения	1	5	
	Итого часов	2	10	
	Всего по разделу	12ч		
V	Игровая подготовка			
1	Учебная игра	2	14	наблюдения
2	Спортивные игры, эстафеты	1	3	Соревноват. формы
	Итого часов	3	17	
	Всего по разделу	20ч		
VI	Инструкторская практика		3	наблюдения
	Всего по разделу	3ч		
VII	Соревнования		9	
	Всего по разделу	9ч		

	Итого часов	22	104	
	Всего часов	126		

Таблица 4

СОГ-2 (14-15 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	2		Опрос, тест-задание.
2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	2		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	3		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	2		
5	Правила игры	2		
6	Оборудование и инвентарь	2		
	Итого часов	13		
	Всего по разделу	13ч		
II	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	24	Тестирование
2	Силовые способности	1	26	
3	Быстрота	1	17	
4	Гибкость	1	14	
5	Ловкость	1	11	
	Итого часов	5	92	
	Всего по разделу	97ч		
III	Техническая подготовка			
1	Техника нападения	1	31	Наблюдения, тестирование
2	Техника защиты	1	31	
	Итого часов	2	62	
	Всего по разделу	64ч		
IV	Тактическая подготовка			
1	Тактика нападения	1	9	Наблюдения, тестирование
2	Тактика защиты	1	9	
	Итого часов	2	18	
	Всего по разделу	20ч		
V	Игровая подготовка			
1	Учебная игра	2	28	Наблюдения
2	Спортивные игры, эстафеты	1	9	Соревн.формы
	Итого часов	3	37	
	Всего по разделу	40ч		
VI	Инструкторская практика		5	
	Всего по разделу	5ч		

VII	Соревнования			
1	Товарищеские игры		6	наблюдения
2	Районные и городские соревнования		7	наблюдения
	Итого часов		13	
	Всего по разделу		13ч	
	Итого часов	25	227	
	Всего часов		252	

Таблица 5

СОГ-3 (15-16(17 лет))

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			Опрос, тест-задание
1	Физическая культура и спорт в России	2		
2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	2		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	3		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	2		
5	Правила игры	3		
6	Оборудование и инвентарь	2		
	Всего часов	14		
	Всего по разделу		14ч	
II	Общая физическая подготовка			Тестирование
1	Выносливость	1	23	
2	Силовые способности	1	19	
3	Быстрота	1	16	
4	Гибкость	1	11	
5	Ловкость	1	10	
	Всего часов	5	79	
	Всего по разделу		84ч	
III	Техническая подготовка			Наблюдения тестирование
1	Техника нападения	1	30	
2	Техника защиты	1	30	
	Итого часов	2	60	
	Всего по разделу		62ч	
IV	Тактическая подготовка			Наблюдения тестирование
1	Тактика нападения	1	12	
2	Тактика защиты	1	12	
	Итого часов	2	24	
	Всего по разделу		26ч	
V	Игровая подготовка			наблюдения Соревн.формы
1	Учебная игра	2	32	
2	Спортивные игры, эстафеты	1	10	
	Итого часов	3	42	
	Всего по разделу		45ч	

VI	Инструкторская практика		6	
	Всего по разделу		6ч	
VII	Соревнования			
1	Товарищеские игры		6	наблюдения
2	Районные и городские соревнования		9	наблюдения
	Всего часов		15	
	Всего по разделу		15ч	
	Всего часов по плану	26	226	
	Итого часов		252ч	

Содержание программы.

Раздел I. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

Темы теоретической подготовки по годам обучения

1. Физическая культура и спорт в России

СОг-1: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития.

СОг-2: Роль физической культуры в воспитании. Основные сведения о спортивной квалификации.

СОг-3: Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

2. Обзор развития вида спорта

СОГ-1: История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Развитие вида спорта в крае, городе, районе.

СОГ-2: Лучшие достижения баскетболистов на международной арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

СОГ-3: Достижения баскетболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

3.Анатомия и физиология человека

СОГ -1: Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения.

СОГ-2: Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода.

СОГ-3: Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

4.Гигиенические требования к занимающимся спортом.

СОГ-1: Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

СОГ-2: Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса.

СОГ-3: Гигиеническое значение кожи. Правильный режим дня спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки -профилактика вредных привычек.

5.Правила игры

СОГ-1: Костюм игроков. Состав команды. Основные правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков.

СОГ-2: Спорный мяч и спорный бросок. Штрафной бросок. Роль капитана команды, его права и обязанности.

СОГ-3: Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

6. Оборудование и инвентарь.

СОГ-1: Размеры площадки, баскетбольного оборудования.

СОГ-2: Разметка площадки. Площадка на открытом воздухе. Баскетбольный инвентарь, его хранение.

СОГ-3: Спортивная форма. Специальный инвентарь.

Формы контроля: опрос, беседа, тест задания.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Общefизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, лёгкая атлетика и д.р., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Темы теоретической подготовки раздела ОФП

Быстрота:

- Быстрота:
1. Что такое быстрота? Характеристика качества - СОГ - 1
 2. Воспитание и проявление быстроты - СОГ -2
 3. Значение быстроты в игровой деятельности баскетболиста - СОГ -3

Сила:

1. Что такое сила? Характеристика качества. - СОГ -1
2. Способы развития силы - СОГ-2
3. Силовая подготовка баскетболиста, её значение - СОГ -3.

Выносливость: 1. Что такое выносливость? Характеристика качества. - СОГ - 1

2. Способы развития выносливости - СОГ-2

3. Значение выносливости в игровой деятельности баскетболиста

СОГ -3.

- Гибкость:**
1. Что такое гибкость? Характеристика качества. - СОГ - 1
 2. Способы развития гибкости -СОГ-2
 3. Значение гибкости для успешной игры в баскетбол - СОГ -3.

- Ловкость:**
1. Что такое ловкость? Характеристика качества. - СОГ - 1
 2. Ловкость, как сложное комплексное качество. Измерители ловкости- СОГ-2
 3. Значение ловкости для успешной игры в баскетбол - СОГ -3.

Средства физической подготовки.

- ☐ **Общеподготовительные упражнения:**

Строевые упражнения.

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

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) -

- сгибание и разгибание рук,
- вращения, махи,
- отведение и приведение,
- рывки одновременно обеими руками и разновременнo, во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

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

Упражнения для шеи и туловища.

- Наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,
- поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине;
- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса;
- различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Упражнения для развития силы.

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.
- Преодоление веса и сопротивления партнёра.
- Переноска и перекладывание груза.
- Лазание по канату, шесту, лестнице.
- Перетягивание каната.
- Упражнения на гимнастической стенке.

- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с набивным мячом.
- Борьба.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью.
- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).
- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, вверх, за голову, за спину);
- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

- Разнонаправленные движения рук и ног.
- Кувырки вперёд назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.
- Перевороты вперёд, в сторону, назад.
- Стойки на голове, руках, лопатках.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.
- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.
- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

- с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием,
- кувырки, с различными перемещениями,
- переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), - ловля и метание мячей,
- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

Упражнения для развития общей выносливости:

- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа.
- Плавание с учётом, без учёта времени.
- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.
- Туристские походы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.
- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
- Игры с отягощениями.
- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

☐ **Специальные упражнения:**

Скоростно-силовая выносливость.

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

- упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
- Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
- Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Специальная ловкость.

Используются упражнения:

- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.
- Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.
- Броски мяча в стену, с последующей ловлей.
- Ловля мяча от стены, после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.
- Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища).
- Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра.
- Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).
- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
- Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Прыжковые упражнения.

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). - Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м.). - Прыжки на одной ноге, на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.
- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Быстрота и ловкость.

- Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд.

- Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.
- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
- Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).
- Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Специальные упражнения.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.
- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- Передвижения в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.
- Передвижения на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.
- Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие).
- Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке.
- Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг.) на точность, дальность, быстроту.
- Метание камней с отскоком от поверхности воды.
- Метание палок (игра в «городки»).
- Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель).
- Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка.
- Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.
- Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания, в мишени на полу и на стене, в ворота.

Раздел III. Техническая подготовка

В основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игре, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры.

Баскетбол располагает разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приёмов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причём применяет он эти приёмы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приёмы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно.

Овладевать техническими приёмами нужно с самого раннего возраста и в сочетании с элементами тактики.

Техническая подготовка баскетболистов включает: *технику нападения и технику защиты.*

☐ **Техника нападения.**

Процесс обучения технике нападения включает действия баскетболиста без мяча (техника передвижений) и действия с мячом (техника владения мячом).

Без мяча:

- Перемещения различными способами (ходьба, бег).
- Прыжки, остановки, обманные движения (финты), заслоны, повороты.

С мячом:

- Бросок (с места, в движении, в прыжке одной и двумя руками);
- передача мяча (одной, двумя, с места и в движении);
- ведение мяча (правой, левой, на месте и в движении);
- повороты с мячом на месте (назад, вперёд);
- обманные движения (на бросок, на передачу, на ведение, «финты»);
- ловля (одной, двумя).

☐ **Техника защиты.**

Включает технику передвижений и технику овладения мячом и противодействия.

Техника передвижений включает:

- стойки (противодействия игроку с мячом и без мяча).
- перемещения (правым, левым боком, скользящим шагом, продвинутым шагом, приближающим шагом, отступающим шагом.).
- бег (бег лицом, спиной вперёд, со сменой направления).

- прыжки (с одной, с двух ног, с поворотами в безопорном положении).

Техника овладения мячом и противодействия включает:

- борьбу за мяч (выбивание, вырывание, накрывание, перехват, блокирование игрока).

- Защитные позиции, положение тела, работа ног, рук.

Теоретические сведения раздела «Техническая подготовка».

СОГ-1

1. Общие сведения об основных технических приёмах игры в нападении.
2. Общие сведения об основных технических приёмах игры в защите.

СОГ-2

1. Владение техническими приёмами нападения - условие успешной игры в баскетбол.
2. Владение техническими приёмами защиты - условие успешной игры в баскетбол.

СОГ-3

1. Применение технических приёмов нападения в игре в баскетбол.
2. Применение технических приёмов защиты в игре в баскетбол.

Таблица 6

Учебный материал для всех возрастных групп

Техническая подготовка.

Приёмы игры	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
	12-14 лет	14-15 лет	15-16 (17) лет
Прыжок толчком двух ног	+	+	
Прыжок толчком одной ноги	+	+	
Остановка прыжком	+		
Остановка двумя шагами	+		
Повороты вперёд	+		
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 одной рукой при поступательном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+	+
Передача двумя руками сверху	+	+	
Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	
Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	
Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	
Передача двумя руками с места	+	+	
Передача двумя руками в движении	+	+	+
Передача двумя руками в прыжке	+	+	+
Передача двумя руками (встречные)	+	+	+
Передача двумя руками (поступательные)	+	+	+
Передача двумя руками на одном уровне	+	+	+
Передача двумя руками (сопровождающие)	+	+	+
Передача мяча одной рукой сверху	+	+	+
Передача мяча одной рукой от головы	+	+	
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 приёмов подряд (сочетание)		+	+
Броски в корзину двумя руками (дальние)		+	+
Броски в корзину двумя руками (средние)	+	+	
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+		
Броски в корзину двумя руками (добивание)			+
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 двумя руками с места	+		
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	
Броски в корзину двумя руками в прыжке	+	+	
Броски в корзину двумя руками сверху	+		
Броски в корзину двумя руками снизу	+		
Броски в корзину двумя руками от груди	+		
Броски в корзину двумя руками сверху вниз			+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита		+	+
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	+	+	+

Раздел IV .Тактическая подготовка

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой **индивидуальных, групповых и командных действий**. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии).
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую систему.

Тактические действия делятся на командные действия **в нападении и в защите**.

☐ **Тактика нападения.**

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на **индивидуальные и коллективные**.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на **групповые и командные**.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков.

- Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение.

- Взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на *стремительное и позиционное нападение*. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

☐ **Тактика защиты.**

Тактические действия в защите подразделяются на *индивидуальные, групповые и командные действия*:

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите,

- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину.

- Борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход).

- Выбор места и способа единоборства защитника.

- Ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне,

- подстраховка,

- «ловушки»,

- смена игроков.

- Ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих.

- Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча).

- Взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на *концентрированную и рассредоточенную защиту*. *Концентрированная защита* включает:

- систему личной защиты,

- систему зонной защиты,
- систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

- систему личного прессинга,
- систему зонного прессинга,
- систему смешанной защиты.

Теоретические сведения раздела «Тактическая подготовка».

СОГ-1

1. Общие сведения об основных тактических приёмах и игры в нападении (индивидуальные и коллективные)
2. Общие сведения об основных тактических приёмах игры в защите (индивидуальные и коллективные)

СОГ-2

1. Тактические действия в нападении (групповые и командные)
2. Тактические действия в защите (групповые и командные)

СОГ-3

1. Применение тактических приёмов и действий нападения в игре в баскетбол.
2. Применение тактических приёмов и действий защиты в игре в баскетбол.

Тактическая подготовка

Таблица 7

Тактика нападения (для всех возрастных групп).

Приёмы игры	СОГ- 1	СОГ-2	СОГ-3
	12-14 лет	14-15 лет	15-16 (17) лет
Выход для получения мяча	+	+	
Выход для отвлечения мяча	+	+	
Розыгрыш мяча	+	+	
Атака корзины	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	
Заслон	+	+	
Наведение		+	+
Пересечение	+	+	+
Треугольник	+	+	+
Тройка	+	+	+
Малая восьмёрка		+	+
Скрестный выход	+	+	+
Сдвоенный заслон		+	+
Наведение на двух игроков		+	+
Система быстрого прорыва	+	+	+
Система эшелонированного прорыва		+	+
Система нападения через центрального		+	+
Система нападения без центрального	+	+	+
Игра в численном большинстве	+	+	+
Игра в меньшинстве	+	+	+

Таблица 8

Тактика защиты (для всех возрастных групп).

Приёмы игры	СОГ-1	СОГ -2	СОГ-3
	12-14 лет	14-15 лет	15-16 (17) лет
Противодействие получения мяча	+	+	
Противодействие выходу на свободное место	+	+	
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	
Противодействие атаке корзины	+	+	+
Подстраховка	+	+	
Переключение	+	+	+
Проскальзывание		+	+
Групповой отбор мяча	+	+	+
Против тройки		+	+
Против малой восьмёрки		+	+
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	+	+	+

Особенности организации обучения в группах

СОГ -1

В работе с учащимися (12-14 лет) учитывается ранее полученный опыт, т.е. то, что ученики с богатым двигательным опытом способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт не велик, осваивают действия долго, и, как правило, по частям. Нужно научить игроков, управлять своими движениями, дозируя величину, направление и длительность усилий.

В разделе общефизической подготовки акцент делается на развитие скоростно-силовых качеств и сложной координации.

В освоении технико-тактических действий, предпочтение отдаётся обучению индивидуальным и групповым действиям.

Важно научить воспитанников выделять в двигательном действии закономерности решения задач и уверенно решать их в стандартных условиях. *На данном этапе происходит ознакомление с основными игровыми ролями (защитник, нападающий, центральной).*

СОГ -2

В работе с возрастом 14-15 лет в разделе общефизической подготовки больше внимания уделяется развитию силы и выносливости. Происходит совершенствование индивидуальных и групповых действий, изучаются основные командные действия в нападении и в защите. На этом этапе важно научить воспитанников ориентироваться в задании, решать двигательные задачи в вариативно - изменяющихся условиях, анализировать и конкретизировать свои действия. Осваиваются основы интегральной подготовки. Учащиеся приобретают соревновательные навыки.

СОГ -3

В возрасте 15-16 (17 лет) учащиеся обладают уже достаточно высоким уровнем физической подготовки. Владеют основами техники, умениями действовать индивидуально и в группе. На данном этапе рекомендуется уделять внимание углублённой отработке технических приёмов, разнообразить условия их выполнения, использовать различные упражнения тактического характера, как в нападении, так и в защите. Необходимо воспитывать самостоятельность в мышлении и действии игроков, активнее использовать интегральную подготовку, делить игроков по

игровым амплуа. Использование этих методических приёмов обеспечит успешное выступление команд учащихся на соревнованиях.

Раздел V. Игровая подготовка

(для всех возрастных групп).

Игровая подготовка включает *учебные игры, спортивные игры (гандбол, футбол, хоккей), эстафеты.*

Научиться играть в баскетбол совсем не сложно. Для этого нужно всего лишь познакомиться с его правилами и уметь ловить и бросать мяч. Однако для этого, чтобы побеждать на соревнованиях одного этого уже недостаточно. Участие в спортивных соревнованиях предъявляет гораздо более высокие требования к занимающимся. Каждый из них должен не только владеть всеми приемами техники, тактики игры, но обладать высоким уровнем развития психических и физических качеств, способностью настойчиво бороться за победу, преодолевая столь же энергичные противодействия соперника. Поэтому тренировка баскетболистов должна носить комплексный характер и проводиться с помощью тех средств, которые лучше всего обеспечивают развитие необходимых качеств, приобретение специальных знаний, умений, навыков. В тренировочный процесс включаются игры с элементами баскетбола:

- игры для обучения и совершенствования ведения мяча;
- игры для обучения и совершенствования передач (ловли) мяча;
- игры для совершенствования бросков мяча в корзину;
- игры с применением более одного технического элемента баскетбола.

☐ **Учебные игры:**

Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного броска), предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре отрабатывают указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили корзину, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его под щитом после отскока, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забросившая больше мячей.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забросит в корзину мяч, то она снова нападает. В такой игре удобно совершенствовать технику защиты и справлять ошибки баскетболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
2. Учебная игра 5 х 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после заброшенного в корзину их команды мяча. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.
3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч или ударять его в пол больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.
4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику рукой.

При совершенствовании бросков со средних и дальних дистанций каждый мяч, заброшенный издали, оценивается в 4 очка. При отработке борьбы за отскакивший мяч добивание мяча тоже оценивается 4 очками.

Кроме освоения учебной игры на практике, учащиеся 1-3 годов обучения приобретают следующие **теоретические знания**:

1. Учебная игра, как закрепление технических и тактических навыков.
2. Односторонняя и двухсторонняя игра;
3. Учебная игра 5х5;
4. Учебная игра с ограничениями;
5. Учебная игра с дополнительными условиями.

□ **Спортивные игры:**

Одним из средств подготовки юных баскетболистов являются спортивные игры (футбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

□ **Эстафеты.**

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств баскетболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Теоретические знания по теме спортивные игры и эстафеты.

1. Основные сведения о спортивных играх и эстафетах.
2. Спортивная игра, как средство освоения игры в баскетбол.
3. Эстафеты, как развитие ловкости и быстроты.
4. Согласованность коллективных действий в играх и эстафетах.

Раздел VI. Инструкторская практика.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе учащиеся осваивают следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у игроков по команде.
4. Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением педагога.
5. Составить конспект занятия и провести занятие с группой.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся осваивает следующие навыки и умения:

1. Умеет составить положение о проведении соревнований по баскетболу.
2. Умеет вести протокол игры.
3. Участвует в судействе учебных игр совместно с педагогом.
4. Имеет навыки судейства учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвует в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судит игры в качестве судьи в поле.

Раздел VII. Соревнования

При подготовке баскетболистов по программе «Баскетбол для всех и каждого» предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, по учебным играм по баскетболу.

2. Межгрупповые

Проводятся между группами в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

3. Товарищеские встречи и турниры (уровень района).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

по годам обучения

СОГ- 1

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и футбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами).
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
9. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.
10. Участвуют во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.
11. Повышается уровень функциональной подготовки.

СОГ- 2

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой ведения мяча, обводку соперника, изменение направления и ритм движения.
5. Знают основные правила игры в футбол.
6. Применяют в практической игре: обманные движения, заслоны и отбор мяча
6. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Осуществляют переход от обороны к атаке.
9. Выполняют групповые комбинации в стандартных ситуациях.
10. Умеют оценивать свои игровые действия.
11. Приобретают практику судейства игр.
12. Участвуют в соревнованиях на уровне района.
13. У учащихся повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

СОГ- 3

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры.
4. Приобретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
5. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
6. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
7. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
8. Осваивают систему личной и зонной защиты.
9. Владеют навыками коллективной игры.

10. Осуществляют практику судейства соревнований.

11. Участвуют в соревнованиях на уровне района, города.

У детей повышается уровень функциональной подготовки.

Педагогический контроль.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)

- **промежуточный контроль** (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)

- **итоговая аттестация**, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе (апрель-май).

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких **методов** как опрос, собеседование, творческое задание,

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе «Баскетбол для всех и каждого».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе. Проводится в конце учебного года.

Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60, 100 м);
2. бег на длинные дистанции (800- 1000, 2000 м.);

3. сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице, разработанной ДЮК- ФП №1 (приложение № 1).

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени (приложение № 2), применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Используются следующие тестовые задания:

промежуточная аттестация (декабрь)

1. *Перемещение 5 x 6 раз* (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);
2. *Броски с точек* (дистанционные - 20 бросков). Оценивается процент попадания;
3. *Штрафные броски.* (16 бросков). Оценивается процент попадания.

итоговая аттестация (май)

1. *Перемещение 5 x 6 раз* (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);
2. *Броски с точек* (дистанционные - 20 бросков). Оценивается процент попадания;
3. *Штрафные броски.* (16 бросков). Оценивается процент попадания;
4. *Комплексный тест (скоростное ведение.)* Оценивается время выполнения и количество попаданий.

Результат успешности учащихся определяется по сравнительной таблице показателей технической подготовленности для групп СОГ (12-16,17 лет), разработанной ДЮК ФП №1 Октябрьского района. (приложение №3).

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для баскетболистов (13-16,17 лет) главной задачей в этом разделе считается:

- ☐ научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- ☐ правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- ☐ уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- ☐ уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 х 2, 2 х 1, 1 х 2; 3 х 3, 3 х 2, 2 х 3, 3 х 1);
- ☐ вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- ☐ уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите
(позиционное нападение: 3 х 2, 2 х 3, 1 х 3 х 1; 2 х 2 х 1; 1 х 2 х 1; 1 х 4)
(защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- ☐ умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
- ☐ КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

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

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

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

На протяжении всей работы педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Условия реализации программы.

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

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных праздников НБА (Запад- Восток), новейшие методические разработки в области баскетбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием:

- баскетбольные щиты с кольцами - 2 шт;
- баскетбольные мячи - 10 шт;
- медицин-болл 1 кг. - 5 шт;
- 2 кг. - 5 шт;
- 3 кг. - 5 шт;
- 4 кг. - 5 шт;
- 5 кг. - 5 шт;
- скакалки - 20 шт;
- мяч футбольный - 1 шт;
- мяч волейбольный - 2 шт;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт.