

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования
«Центр детского творчества «Стрекоза»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4 от «27» 05 2024г.
Утверждаю
Директор МБУДО «ЦДТ «Стрекоза»
Чудакова Елена Александровна
Приказ № 77 от «27» 05 2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«БАСКЕТБОЛ»

Направление: физкультурно-спортивное

Возраст учащихся: 9-17 лет

Срок освоения программы: 36 учебных недель (144 уч часа)

Автор:

МБУДО «ЦДТ «Стрекоза»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Программа включена в образовательную программу МБУДО ЦДТ «Стрекоза», имеет физкультурно-спортивную направленность, нацелена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом; профессиональную ориентацию на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта,

Актуальность программы

Баскетбол, как спортивная игра, привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приёмов. Это обусловлено высокой динамичностью и эмоциональной насыщенностью этой игры, ее увлекательностью и тем высоким накалом спортивных страстей, который возникает во время игры. Все это особенно характерно для детского и юношеского возраста и поэтому с таким увлечением школьники все больше и больше приобщаются к занятиям баскетболом.

Данная программа направлена большей своей частью на всестороннее физическое развитие учащихся и способность совершенствовать многие необходимые в жизни двигательные и морально-волевые качества.

Отличительные особенности и новизна программы

Особенность программы «Баскетбол» заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она уделяет особое внимание воспитанию здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются: словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д. наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Цели и задачи

Цель реализации Программы – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Для достижения цели необходимо решить следующие **задачи**:

обучающие

- овладеть правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- повысить игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта

развивающие

- развить гибкость, ловкость, физическую силу и выносливость;
- развить и совершенствовать физические способности, творческую активность и индивидуальность детей;
- развить и укрепить опорно-двигательный аппарат детей;
- приобрести разностороннюю физическую подготовленность (координацию движений, ловкость, быстроту)
- развить и расширить спортивный кругозор детей;

воспитательные

- привить нормы этики и культуры общения в коллективе на занятиях, во время соревнований;

- воспитать таких качества характера, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержку;
- формировать способность решать поставленные задачи, воспитать культуру поведения;
- привить интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом

На решение этих задач ориентированы педагогические условия: игровые методы и приемы, интегрированные формы организации деятельности, развивающая предметно-пространственная среда, включающая в себя спортивное и игровое оборудование.

Основными формами обучения игры в баскетбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют одинаковые задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам игры в баскетбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты.

По форме занятия — групповые, преимущественно с одновозрастным составом.

Программа также предусматривает оценку результатов спортивной деятельности: соревнования, игры.

Программа состоит из трех независимых модулей, каждый из которых равен одному году обучения (144 часа). Возраст обучающихся: 9-17 лет.

Условия набора детей в объединение для обучения по первому модулю набор проводится на общих основаниях. Дети, обучившиеся по первому модулю, могут продолжить обучение по следующим модулям. На второй и третий модуль дети принимаются после собеседования с педагогом.

Режим занятий

Занятия учебных групп проводятся два раза в неделю по 2 часа с 10-минутным перерывом каждый час;

В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника. Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации: совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей; социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; эстетическое развитие; физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с

группой детей.

Основным средством подготовки баскетболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости баскетболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает изучение отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении техникотактических действий применяют различного рода отягощения строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность и нагрузка, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в

различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов баскетбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

Метод круговой тренировки - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру. Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия. Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга. Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Теоретический материал программы необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения наглядного материала и приемов работы показом. В ходе занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает, обязательную общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Аттестация (способы проверки результатов)

В процессе обучения детей, по данной программе, отслеживаются три вида результатов:

- *текущие* (цель - выявление ошибок и успехов у обучающихся);
- *промежуточные* (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);

- **итоговые** (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

- через *оценку эффективности выполнения игровых действий*;
- через *участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях*.

Отслеживание **личностного развития** детей осуществляется методом наблюдения и фиксируется в рабочей тетради педагога.

Формы контроля

Способы проверки результатов освоения программы:

- наблюдение за выполнением игровых действий с учетом выполняемых игроками функций
- открытые занятия
- участие в контрольных товарищеских матчах
- спортивных соревнованиях.

Ожидаемые результаты реализации Программы:

личностные:

- соблюдение учащимися норм этики и культуры общения в коллективе на занятиях, вовремя соревнований;
- проявление целеустремленности, терпения и выдержки;
- сформированное умение работать в коллективе;
- способность решать поставленные задачи;
- проявление интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- проявляют интерес к российскому баскетболу, знают особенности его становления и развития, гордятся его достижениями; знают;
- имеют активную жизненную и гражданскую позицию (в соответствии с возрастными особенностями);

метапредметные:

- наличие развитого спортивного кругозора детей;
- развитые физические качества: гибкость, ловкость, быстрота, физическая сила и выносливость;
- развитый опорно-двигательный аппарат детей;
- соблюдение норм игровой культуры в ходе спортивных игр;

предметные:

- владение правилами, основными приемами техники и тактики игры;
- знание правил судейства, требований к организации и проведению соревнований;
- специальная, физическая, тактическая подготовка учащихся по баскетболу;
- призовые места учащихся в соревнованиях по баскетболу.

Такой подход при проведении тренировок позволяет ребенку с интересом осваивать новый материал и обеспечивает удовольствие от каждой тренировки в баскетбольной секции. Большое количество положительных эмоций в будущем перерастает в настоящую любовь к спорту, баскетболу и здоровому образу жизни.

9-11 лет
(4 часа в неделю)
Задачи для 1-го модуля

Личностные:

- воспитывать культуру поведения; прививать нормы этики и культуры общения в коллективе;
- воспитывать таких качества характера, как целеустремленность, терпение и выдержку;
- формировать умение работать в коллективе,
- прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

метапредметные:

- развивать физические качества с акцентом на координацию движений и подвижность (скорость передвижения, мобильность);
- развить и укрепить опорно-двигательный аппарат детей;
- формировать навыки коллективной игры;

предметные:

- обучить основным приёмам владения мячом;
- обучить основным правилам, основным приемам техники и тактики игры в баскетбол (познакомить с основами атакующих и защитных действий);
- готовить учащихся к соревнованиям по баскетболу.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 модуль

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические	Практические	Всего	
1	Вводное занятие	1,5	3,5	5	Беседа
2	Технические приемы игры	11	36	47	Контрольные испытания
3	Тактические приемы игры	8	29	37	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания
4	Правила игры	0,5	1,5	2	Беседа Просмотр и анализ игровых действий обучающихся
5	Развитие физических качеств	7	34	41	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания
6	Развитие специальных качеств	0,5	1,5	2	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания

7	Промежуточная проверка качеств	0,5	3,5	4	Контрольные испытания
8	Индивидуальные действия игрока	-	2	2	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся
9	Итоговое занятие	-	4	4	Контрольные тесты, беседа
	ВСЕГО	29	115	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й модуль

Раздел 1. Введение в программу

Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Технические приемы игры

Теоретическое занятие. Основные способы перемещений в баскетболе.

Практическое занятие. Общая физическая подготовка (беговые упражнения, кроссовая подготовка, бег с ускорением). Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.

Теория. Основные способы перемещений в баскетболе.

Практическое занятие. Общая физическая подготовка (беговые упражнения, кроссовая подготовка, бег с ускорением). Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.

Теоретическое занятие. Основные способы ведения мяча.

Практическое занятие. Ведение мяча с остановками. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.

Теоретическое занятие. Основные способы передач мяча.

Практическое занятие. Переход с передвигным правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.

Теоретическое занятие. Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.

Практическое занятие. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передачи мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте. Подвижные игры

Теоретическое занятие. Правила игры.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Бег спиной вперед. Повороты на месте вперед и назад на опорной («осевой») ноге. Передачи мяча в движении по траектории полета мяча.

Теоретическое занятие. Способы передачи мяча.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.

Теоретическое занятие. Техника передвижения по площадке.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.

Теоретическое занятие. Классификация ведения мяча.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Чередование изученных приемов и сочетаний. Подвижные игры.

Практическое занятие. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Подвижные

игры.

Теоретическое занятие. Передача мяча от груди и отскоком от пола.

Практическое занятие. Упражнения в парах, передачи с места и в движении

Практическое занятие. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры.

Теоретическое занятие. Блокировка игрока при броске.

Практика. Упражнение в парах. Отработка защитных действий при броске противника.

Теоретическое занятие. Профилактика травматизма.

Практическое занятие. Ловля катящихся и низколетающих мячей.

Подвижные игры.

Теоретическое занятие. Правила выполнения штрафных бросков.

Практическое занятие. Выполнение бросков из стандартных положений.

Теоретическое занятие. Дальняя передача партнеру.

Практическое занятие. Совершенствование передачи мяча в парах.

Подвижные игры.

Практическое занятие. Применение изученных способов передач, ведения бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Теоретическое занятие. Техника исполнения дальних бросков.

Практическое занятие. Сочетание выполнения бросков по кольцу из различных точек площадки.

Практическое занятие. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.

Практическое занятие. Техника передач и бросков в корзину. Повторение изученных приемов. Подвижные игры.

Раздел 3. Тактические приемы игры

Теоретическое занятие. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Практическое занятие. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.

Теоретическое занятие. Тактические схемы игры.

Практическое занятие. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон.

Теоретическое занятие. Тактические схемы игры.

Практическое занятие. Учебно-тренировочная игра (мини-баскетбол)

Теоретическое занятие. Техника броска.

Практическое занятие. Правильная постановка кисти руки при броске в корзину. Броски в корзину по трехсекундной зоне. Эстафеты.

Теоретическое занятие. Передвижение по площадке с мячом и без мяча.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра.

Теоретическое занятие. Групповые тактические действия.

Практическое занятие. Взаимодействие трех игроков – «скрестный выход».

Теоретическое занятие. Приемы баскетбола.

Практическое занятие. Игры и упражнения, способствующие совершенствованию борьбы за отскочивший мяч от щита и кольца. Взаимодействие

игроков в нападении при игре 3х3 на одно кольцо.

Теоретическое занятие. Групповые тактические действия.

Практическое занятие. Учебная игра

Теоретическое занятие. Групповые тактические действия.

Практическое занятие. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.

Теоретическое занятие. Индивидуальные тактические действия.

Практика. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Подвижные игры

Теоретическое занятие. Групповые тактические действия.

Практическое занятие. Учебно-тренировочная игра.

Практическое занятие. Учебная игра

Теоретическое занятие. Командные тактические действия.

Практическое занятие. Командные действия в нападении. Учебная игра.

Теоретическое занятие. Перемещение баскетболиста. Остановки.

Практическое занятие. Передача мяча в парах. Остановки. Подвижные игры.

Практическое занятие. Учебная игра.

Теоретическое занятие. Командные тактические действия.

Практическое занятие. Групповые действия в нападении и защите.

Раздел 4. Правила игры

Теоретическое занятие. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Практическое занятие. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы.

Раздел 5. Развитие физических качеств

Теоретическое занятие. Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практическое занятие. Общая физическая подготовка (Бег, прыжки, пресс и т. д.).

Теоретическое занятие. Понятие о строе в командах. Классификация строевых упражнений.

Практическое занятие. Развитие ловкости. Упражнения в парах с мячом и без мяча.

Теоретическое занятие. Техника челночного бега.

Практическое занятие. Общефизическая подготовка (упражнения на развитие скоростно-силовых качеств). Челночный бег 3х10.

Теоретическое занятие. Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практическое занятие. Специальная физическая подготовка (круговая тренировка). Старт из различных положений, челночный бег.

Теоретическое занятие. Общая характеристика и классификация основных видов легкоатлетических упражнений. Техника бега на короткие дистанции.

Практическое занятие. Общая физическая подготовка. Бег на 30 м, 60 м,

прыжки в длину.

Теоретическое занятие. Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практическое занятие. Специальная физическая подготовка (развитие скоростно-силовых качеств перемещения с изменением скорости движения) Эстафеты.

Практическое занятие. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Подвижные игры.

Практическое занятие. Общая физическая подготовка (развитие брюшного пресса). Подвижные игры.

Теоретическое занятие. Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практическое занятие. Специальная физическая подготовка (челночный бег, прыжки в длину, пресс, отжимания).

Практическое занятие. Общая физическая подготовка (круговая тренировка на тренажерах).

Практическое занятие. Специальная физическая подготовка (развитие быстроты реакции)

Практическое занятие. Общая физическая подготовка. Эстафеты с мячом и без мяча.

Практическое занятие. Общая физическая подготовка (упражнения на тренажерах).

Раздел 6. Промежуточная проверка качеств

Практическое занятие. Бег на 30 м, 60 м. Пресс на время. Подтягивание. Подвижные игры.

Раздел 7. Развитие специальных качеств

Практическое занятие. Упражнения в парах на координацию и ловкость с мячом и без.

Раздел 8. Индивидуальные действия игрока

Теоретическое занятие. Передача мяча и открывание под передачу партнера.

Практическое занятие. Упражнения в тройках.

Теоретическое занятие. Обманные действия. Финты.

Практическое занятие. Упражнение в парах (финты и обманные действия)

Раздел 9. Контрольные тесты. Зачетное занятие.

Практическое занятие. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Практическое занятие. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Ожидаемые результаты 1-го модуля

Личностные:

- соблюдают требования культуры поведения; нормы этики и культуры общения в коллективе;
- проявляют такие качества характера, как целеустремленность, терпение,

выдержка;

- проявляют интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

метапредметные:

- высокий уровень координации движений, подвижность (в соответствии с возрастными показателями);

- развитый в соответствии с возрастными показателями опорно-двигательный аппарат;

- знают и соблюдают основные правила гигиены, в том числе гигиенических требований к одежде и спортивной форме;

- знают правила профилактики травматизма;

- владеют простыми навыками коллективной игры;

предметные:

- знают и применяют технику безопасности игры в баскетбол,

- знают и соблюдают правила игры в баскетбол.

- знают и применяют различные способы перемещения в баскетболе;

- знают и применяют различные способы ведения и передачи мяча в баскетболе;

- знают классификацию и применяют техники бросков в корзину.

- выполняют прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

- выполняют повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

- ловят мяч двумя руками на месте;

- передают мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком; передают мяч одной рукой с места;

- ведут мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем; на месте, по прямой линии, по дугам;

- выполняют броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;

- освобождают для получения мяча;

- противодействуют получению мяча;

- противодействуют розыгрышу мяча;

- противодействуют атаке корзины.

2-й модуль
12-14 лет
(4 часа в неделю)
Задачи для 2-го модуля

Личностные:

- воспитывать культуру поведения; прививать нормы этики и культуры общения в коллективе;
- воспитывать таких качества характера, как целеустремленность, терпение и выдержку;
- формировать умение работать в коллективе, коммуникативные способности;
- прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

метапредметные:

- развивать динамическую силу;
- развить и укрепить опорно-двигательный аппарат учащихся;
- формировать навыки коллективной игры;
- заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные;

предметные:

- совершенствовать игровые действия (как левой, так и правой рукой);
- обучать атакующим и защитным комбинациям в небольших группах;
- формировать предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры в баскетбол;
- готовить учащихся к соревнованиям по баскетболу.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 модуль

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические	Практические	Всего	
1	Технические приемы игры	5	53	58	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания
3	Тактические приемы игры	5,5	37,5	43	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания
3	Развитие физических качеств	2,5	28,5	31	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания
4	Совершенствование техники игры	-	3	3	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные

					испытания
5	Индивидуальные действия игрока	1	3	4	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания
6	Итоговое занятие	-	1	1	Контрольные тесты, беседа
7	Контрольные тесты	-	4	4	
	ВСЕГО	14	130	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-й модуль

Раздел 1. Технические приемы игры

Теоретическое занятие. Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния.

Практическое занятие. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Эстафеты.

Практическое занятие Применение изученных способов ловли, передача мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

Теоретическое занятие. Жесты судей. Остановка двумя шагами и прыжком.

Практическое занятие Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.

Практическое занятие Общеразвивающие упражнения. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.

Практическое занятие Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Учебная игра.

Практическое занятие Повторение ранее изученных приемов.

Теоретическое занятие. Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.

Практическое занятие Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебная игра.

Практическое занятие Общеразвивающие упражнения. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений. Подвижные игры.

Практическое занятие Общеразвивающие упражнения. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.

Практическое занятие. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Выравнивание

и выбивание мяча. Учебная игра.

Практическое занятие. Защитные действия 1х1. Сочетание приемов: ведение – бросок в движении. Обманные движения. Учебная игра.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Броски в парах со средней дистанции и линии штрафного броска.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов, их способов в различных сочетаниях.

Практическое занятие. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Передачи мяча различными способами в парах. Эстафеты.

Теоретическое занятие. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практическое занятие. Легкоатлетические упражнения. Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Подвижная игра.

Практическое занятие. Упражнения на развитие прыгучести. Совершенствование техники передачи мяча изученными способами. Эстафеты.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Применение изученных способов остановки, передач, ведения, ударов в зависимости от ситуации на площадке. Подвижные игры.

Практическое занятие. Упражнения на развитие гибкости. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Эстафеты.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Эстафеты.

Практическое занятие. Упражнения на развитие ловкости и координации. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Подвижная игра.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Бросок в корзину после ведения и остановки. Передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Подвижная игра.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Бросок в корзину после ведения и остановки. Передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.

Практическое занятие. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Передачи мяча различными способами в парах. Эстафеты.

Практическое занятие. Учебная игра. Многократное выполнение технических приемов.

Практическое занятие. Совершенствование техники удара по мячу с места и после ведения.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Многогранное выполнение тактических действий. Эстафеты.

Раздел 2. Тактические приемы игры

Теоретическое занятие. Командные тактические действия.

Практическое занятие. Тактика игры в защите. Зонная защита. Командный прессинг в учебной игре. Подвижная игра.

Практическое занятие. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.

Практическое занятие. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Подвижные игры.

Теоретическое занятие. Индивидуальные тактические действия.

Практическое занятие. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Теоретическое занятие. Индивидуальные тактические действия.

Практическое занятие. Персональная опека игрока в учебной игре. **Теоретическое занятие.** Индивидуальные тактические действия.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Действия одного защитника против двух нападающих. Подвижные игры.

Теоретическое занятие. Командные тактические действия. **Практика.** Общеразвивающие упражнения. Действия одного защитника против двух нападающих. Эстафеты.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.

Практическое занятие. Применение изученных взаимодействий в системе позиционного нападения. Учебная игра.

Теоретическое занятие. Командные тактические действия.

Практическое занятие. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Теоретическое занятие. Командные тактические действия.

Практическое занятие. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Эстафеты.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Выбор мяча и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.

Теоретическое занятие. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Подвижные игры.

Практическое занятие. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).

Теоретическое занятие. Различные тактические схемы игры.

Практическое занятие. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.

Теоретическое занятие. Тактические схемы игры.

Практическое занятие. Выбор места и способа противодействия нападающему от местонахождения мяча. Эстафеты.

Практическое занятие. Применение изученных способов остановки, передач, ведения, ударов в зависимости от ситуации на площадке.

Теоретическое занятие. Тактические схемы игры.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Учебная игра.

Теоретическое занятие. Различные тактические схемы игры.

Практическое занятие. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.

Практическое занятие. Учебная игра.

Теоретическое занятие. Различные тактические схемы игры.

Практическое занятие. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.

Практическое занятие. Учебная игра.

Теоретическое занятие. Групповые тактические действия. **Практическое занятие.** Взаимодействие двух игроков «подстраховка».

Раздел 3. Развитие физических качеств

Практическое занятие. Общая физическая подготовка (развитие прыгучести).

Эстафета.

Практическое занятие. Специальная физическая подготовка (упражнения для развития прыгучести).

Практическое занятие. Общая физическая подготовка (выполнение упражнений на тренажерах). Эстафеты.

Практическое занятие. Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка. Подвижные игры.

Практическое занятие. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости. Эстафеты.

Практическое занятие. Специальная физическая подготовка. Упражнения на ловкость и силу. Подвижные игры.

Практическое занятие. Физическая подготовка спортсмена.

Практическое занятие. Специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений на тренажерах.

Практическое занятие. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств (быстроты, точности, выносливости)

Практическое занятие. Специальная физическая подготовка.

Практическое занятие. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка.

Теоретическое занятие. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

Практическое занятие. Общая физическая подготовка. Упражнения на

тренажерах. Подвижная игра с мячом.

Практическое занятие. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.

Практическое занятие. Общая физическая подготовка. Эстафеты.

Раздел 4. Совершенствование техники игры

Практическое занятие. Многогранное выполнение технических приемов игры. Подвижные игры.

Практическое занятие. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 5. Индивидуальные действия игрока.

Теоретическое занятие. Действие игрока в обороне.

Практическое занятие. Отработка защитных действий в учебной игре.

Теоретическое занятие. Финты, освобождение от опеки защитника, поиск лучшей позиции для атаки.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 6. Итоговое занятие. Контрольные тесты.

Практическое занятие. Итоговая двухсторонняя игра.

Практическое занятие. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Ожидаемые результаты 2-го модуля

Личностные:

- соблюдают требования культуры поведения; нормы этики и культуры общения в коллективе;
- проявляют такие качества характера, как целеустремленность, терпение и выдержка, ответственность, самоконтроль;
- умеют работать в команде, развиты коммуникативные навыки (в соответствии с возрастными особенностями);
- проявляют интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

метапредметные:

- высокий уровень динамической силы (в соответствии с возрастными особенностями);
- развитый опорно-двигательный аппарат учащихся (в соответствии с возрастными особенностями);
- сформированные навыки коллективной игры;
- знают, как избежать переутомления, могут осуществлять восстановительные мероприятия;
- высокий уровень работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные (в соответствии с возрастными особенностями);
- оказать первую помощь при легких травмах.

предметные:

- знают и используют групповые, командные и индивидуальные тактические приемы игры;
- знают тактические схемы игры, знают и избегают использование запрещенных приемов игры;

- знают жесты судей;
- умеют ловить и передавать мяч одной рукой в прыжке;
- умеют обводить соперника с изменением направления;
- умеют выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- умеют правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам;
- умеют осуществлять активное противодействие броску и бороться за подбор мяча под кольцом;
- осуществляют защиту как в зонной расстановке, так и при персональной опеке;
- умеют переходить из защиты в контратаку, осуществлять быстрый прорыв;
- умеют заполнять протокол игры.

Третий модуль
15-17 лет
Задачи на 3-й модуль
(4 часа в неделю)

Личностные:

- воспитывать культуру поведения; прививать нормы этики и культуры общения в коллективе;
- развивать умений и навыки общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов;
- формировать умение работать в команде, коммуникативные навыки;
- формировать адекватную самооценку;
- развивать интерес к российскому баскетболу, его истории, достижениям; знакомить с известными российскими и зарубежными баскетболистами;
- формировать активную жизненную и гражданскую позицию;

метапредметные:

- развивать координацию, гибкость, специальную выносливость;
- развить и укрепить опорно-двигательный аппарат учащихся;
- формировать навыки коллективной игры;
- обучать различным основам гигиены и физиологии, основам самоконтроля;
- формировать навыки эмоционально-волевой и психофизиологической саморегуляции, определения пульса

предметные:

- совершенствовать тактические приемы в нападении, защите;
- обучать анализу соревнований по баскетболу с учетом имеющихся правил;
- формировать навык вести мяч левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановкам;
- формировать навык ловить и передавать мяч изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений;
- обучать броску мяча с места со средней дистанции;
- обучать броску мяча после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины;
- формировать умение сочетать ведение, передачу и ловлю мяча;
- обучать ведению мяча со сменой рук без зрительного контроля.

3 модуль

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические	Практические	Всего	
1	Технические приемы игры	10	35	45	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания
2	Тактические приемы игры	10	30	40	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания
3	Развитие физических качеств	10	22	32	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания
4	Развитие специальных качеств	3	16	19	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания
5	Индивидуальные действия игрока	1	5	6	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания
6	Итоговое занятие	-	2	2	Контрольные тесты, беседа
	ВСЕГО	34	110	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 модуль

Раздел 1. Технические приемы игры

Теоретическое занятие. Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния.

Практическое занятие. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Эстафеты.

Практическое занятие Применение изученных способов ловли, передача мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

Теоретическое занятие. Основные способы ведения мяча.

Практическое занятие. Ведение мяча с остановками. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.

Теоретическое занятие. Основные способы передач мяча.

Практическое занятие. Переход с передвижным правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.

Теоретическое занятие. Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.

Практическое занятие. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передачи мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте. Подвижные игры

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Бег спиной вперед. Повороты на месте вперед и назад на опорной («осевой») ноге. Передачи мяча в движении по траектории полета мяча.

Теоретическое занятие. Способы передачи мяча.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.

Теоретическое занятие. Техника передвижения по площадке.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.

Практическое занятие. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Передачи мяча различными способами в парах. Эстафеты.

Теоретическое занятие. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практика. Легкоатлетические упражнения. Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Подвижная игра.

Практическое занятие. Упражнения на развитие прыгучести. Совершенствование техники передачи мяча изученными способами. Эстафеты.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Применение изученных способов остановки, передач, ведения, ударов в зависимости от ситуации на площадке. Подвижные игры.

Практическое занятие. Упражнения на развитие гибкости. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Эстафеты.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Эстафеты.

Практическое занятие. Упражнения на развитие ловкости и координации. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Подвижная игра.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Бросок в корзину после ведения и остановки. Передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Подвижная игра.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Бросок в корзину после ведения и остановки. Передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.

Раздел 2. Тактические приемы игры

Теоретическое занятие. Командные тактические действия.

Практическое занятие. Тактика игры в защите. Зонная защита. Командный прессинг в учебной игре. Подвижная игра.

Практическое занятие. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.

Практическое занятие. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Подвижные игры.

Теоретическое занятие. Индивидуальные тактические действия.

Практическое занятие. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Теоретическое занятие. Индивидуальные тактические действия.

Практическое занятие. Персональная опека игрока в учебной игре.

Теоретическое занятие. Индивидуальные тактические действия.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Действия одного защитника против двух нападающих. Подвижные игры.

Теоретическое занятие. Командные тактические действия. *Практика.* Общеразвивающие упражнения. Действия одного защитника против двух нападающих. Эстафеты.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Переключение

от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.

Теоретическое занятие. Групповые тактические действия.

Практическое занятие. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.

Теоретическое занятие. Индивидуальные тактические действия.

Практика. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Подвижные игры

Теоретическое занятие. Групповые тактические действия.

Практическое занятие. Учебно-тренировочная игра.

Практическое занятие. Учебная игра

Теоретическое занятие. Командные тактические действия.

Практическое занятие. Командные действия в нападении. Учебная игра.

Теоретическое занятие. Перемещение баскетболиста. Остановки.

Практическое занятие. Передача мяча в парах. Остановки. Подвижные игры.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. Выбор мяча и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.

Теоретическое занятие. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Подвижные игры.

Практическое занятие. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).

Теоретическое занятие. Различные тактические схемы игры.

Практическое занятие. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.

Раздел 3. Развитие физических качеств

Практическое занятие. Общая физическая подготовка (развитие прыгучести). Эстафета.

Практическое занятие. Специальная физическая подготовка (упражнения для развития прыгучести).

Практическое занятие. Общая физическая подготовка (выполнение упражнений на тренажерах). Эстафеты.

Практическое занятие. Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка. Подвижные игры.

Практическое занятие. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости. Эстафеты.

Практическое занятие. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на ловкость и силу. Подвижные игры.

Практическое занятие. Физическая подготовка спортсмена.

Практическое занятие. Специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений на тренажерах.

Практическое занятие. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств (быстроты, точности, выносливости)

Практическое занятие. Специальная физическая подготовка.

Практическое занятие. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка.

Теоретическое занятие. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

Практическое занятие. Общая физическая подготовка. Упражнения на тренажерах. Подвижная игра с мячом.

Практическое занятие. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры

Практическое занятие. Общая физическая подготовка. Эстафеты.

Раздел 4. Развитие специальных качеств

Практическое занятие. Упражнения в парах на координацию и ловкость с мячом и без.

Практическое занятие. Многогранное выполнение технических приемов игры. Подвижные игры.

Практическое занятие. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 5. Индивидуальные действия игрока

Теоретическое занятие. Действие игрока в обороне.

Практическое занятие. Отработка защитных действий в учебной игре.

Теоретическое занятие. Финты, освобождение от опеки защитника, поиск лучшей позиции для атаки.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 6. Итоговое занятие. Контрольные тесты.

Практическое занятие. Итоговая двухсторонняя игра.

Практическое занятие. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Ожидаемые результаты 3-го модуля

Личностные:

- соблюдают требования культуры поведения; нормы этики и культуры общения в коллективе;
- проявляют такие качества характера, как целеустремленность, терпение и выдержка, ответственность, самоконтроль;
- умеют работать в команде, развиты коммуникативные навыки (в соответствии с возрастными особенностями);
- способны оценивать свое и чужое поведение с точки зрения принятых в обществе норм;
- проявляют интерес к российскому баскетболу, его истории, достижениям; испытывают чувство гордости за отечественный спорт;
- проявляют активную жизненную и гражданскую позицию (в соответствии с возрастными особенностями);

метапредметные:

- демонстрируют высокий уровень координации, гибкости, специальной выносливости (в соответствии с возрастными особенностями);

- развитый опорно-двигательный аппарат (в соответствии с возрастными особенностями);

- владеют навыками коллективной игры;
- владеют основами гигиены и физиологии, основами самоконтроля;
- владеют простейшими навыками эмоционально-волевой и психофизиологической саморегуляции, определения пульса

предметные:

- применяют тактические приемы в нападении, защите;
- анализируют соревнования по баскетболу с учетом имеющихся правил;
- владеют навыками вести мяч левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановкам;

- владеют навыками ловить и передавать мяч изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений;

- умеют бросать мяч с места со средней дистанции;
- умеют бросать мяч после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины;
- умеют сочетать ведение, передачу и ловлю мяча;
- умеют вести мяч со сменой рук без зрительного контроля.

Методическое обеспечение

Обеспечение программы различными видами методической продукции.

Программа обеспечена разнообразными видами методической продукции. В организации подвижных игр применяются два самостоятельных метода физического воспитания – *игровой и соревновательный*, которые в современных условиях оказались наиболее распространенными и составляют основу современной системы физического воспитания. Оба эти метода предполагают системное использование игр и игровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для всех контингентов занимающихся. *Игровой метод* наиболее привлекателен для использования в занятиях с детьми. Его применение обеспечивает положительный эмоциональный отклик и постоянную высокую заинтересованность в выполнении заданий. *Соревновательный метод* помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств.

Игры следуют проводить с целью закрепления тех или иных умений и навыков, приобретённых учащимися в процессе занятий. Выбор игры зависит от педагогических задач, поставленных педагогом на занятие. Систематическое использование игрового и соревновательного метода позволяет осуществить заблаговременную психологическую подготовку занимающихся к реальным условиям спортивно-игрового соревнования. Уже в подвижных играх дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно, инициативно решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами.

Обучение баскетболу младших школьников проходит в игровой форме. Основными задачами тренировок для баскетболистов данного возраста является максимальное расширение двигательных способностей, развитие внимания при восприятии информации. Такой подход при проведении тренировок позволяет ребенку с интересом осваивать новый материал и обеспечивает удовольствие от каждой тренировки в баскетбольной секции. Большое количество положительных эмоций в будущем перерастает в настоящую любовь к спорту, баскетболу и здоровому образу жизни.

Учащихся средних групп обучают правильной технике передвижений, помогают освоить технику владения мячом, дают большое количество упражнений на координацию и ловкость с мячом и без мяча. Знакомство со спортивной дисциплиной на данном этапе помогает ребятам стать более организованными на тренировках, в школе и дома, улучшить взаимоотношения со старшими и сверстниками.

При обучении баскетболу старших школьников основное внимание уделяется совершенствованию базовой техники и ее использованию в различных игровых ситуациях. Чувство товарищества и командный дух являются неотъемлемой частью тренировок у ребят этого возраста. И как результат, помимо спортивных достижений, осознание причастности к настоящей команде, интересному и важному делу, ощущение собственной значимости, делает подростков более уверенными в себе, что позволяет гармонично расти и развиваться.

Занятия в юношеских группах направлены на дальнейшее

совершенствование сложных технических элементов и знакомство с тактическими построениями. В ментальной подготовке юношей акцент сделан на выработку умений бороться и побеждать, осознавать цену усилий и результата. При работе со всеми возрастными группами, кроме решения вышеуказанных задач, обязательное серьезное внимание уделяется физической подготовке занимающихся.

Основным показателем успешных занятий является прогресс (техническая подготовленность, физическое развитие, ментальная готовность) каждого игрока в сочетании с положительными эмоциями, которые пронизывают каждую тренировку по баскетболу.

Информационное обеспечение

На занятиях используются материалы Интернет-ресурса, дидактические и учебные материалы, видеозаписи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового баскетбола, методические разработки в области баскетбола.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал оборудован всеми видами спортивного инвентаря, необходимого для успешной тренировки (спортивный зал с баскетбольным оборудованием).

Список литературы

Основная

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. /С.Н.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР.– Москва : Советский спорт, 2008.
3. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М.Портнова. – М., 2001.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 2007.
5. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ.Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. –144.
6. Программы для внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1997.

Дополнительная литература

7. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
8. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И.Кучеренко. -М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
9. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т.Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303с.
10. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я.Гомельский.М.: Гранд, 2002. - 352 с.
11. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - с.15.

Интернет-ресурсы

1. Авторские статьи и публикации о различных видах спорта [Электронный ресурс]: fixkult.ura - Режим доступа: <https://www.fizkult-ura.ru/>
2. Все о баскетболе [Электронный ресурс]: basketbolist.org - Режим доступа: <https://www.basketbolist.org.ua/>
3. Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от "А" до "Я". [Электронный ресурс]: basketball-training.org.ua - Режим доступа: https://basketball-training.org.ua/about_site

Воспитательный потенциал программы.

Воспитательный процесс неразрывно связан с развитием личности ребенка, поэтому важно создать благоприятные условия, в которых дети смогут успешно социализироваться.

Цель: развитие личностных качеств ребенка.

Задачи:

- формирование ответственного отношения к своей семье, обществу;
- развитие внимательного и чуткого отношения к людям, культуры поведения, чувства долга и чести, уважения человеческого достоинства, приобщения к общечеловеческим ценностям;
- воспитание добросовестного, ответственного, дисциплинированного человека - формирование позитивного отношения к труду, воспитание трудолюбия, развитие трудовых навыков;
- развитие патриотического чувства обучающихся.

Методы воспитательного воздействия.

В настоящее время наиболее распространенной является классификация методов воспитания И.Г. Щукиной на основе направленности – интегративной характеристики, включающей в себя в единстве целевую, содержательную и процессуальную стороны методов воспитания. Она выделяет три группы методов:

- 1. Методы формирования сознания** (рассказ, объяснение, разъяснение, лекция, этическая беседа, увещание, внушение, инструктаж, диспут, доклад, пример);
- 2. Методы организации деятельности и формирования опыта поведения** (упражнение, поручение, воспитывающие ситуации);
- 3. Методы стимулирования** (соревнование, поощрение, наказание).

Формы проведения мероприятий: беседы, игры, выставки.

Ожидаемые результаты:

- формирование этических и моральных качеств;
- закрепление таких ценностей как патриотизм, духовность, нравственность, права человека, инициативное и активное участие в жизни общества;
- уважение к истории и культуре народов Российской Федерации;
- положительное отношение к здоровому образу жизни.

Применяемые технологии:

- лично-ориентированная,
- игровая,
- здоровье сберегающая,
- информационная.

Календарный план воспитательной работы.

№	Название мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат
1	«Читаем вместе»	В течение года	«круглый стол» (чтение пьес)	Формирование интереса к литературе
2	«День матери»	ноябрь	Концертная игровая программа	формирование семейных ценностей
3	«Дорогою добра»	декабрь	Концертная программа ко Дню инвалида	1.воспитание нравственности, 2.социализация 3. воспитание этических и моральных качеств
4	«День защитника Отечества»	февраль	Концертная программа	формирование семейных ценностей
5	«Уроки доброты» (школа здоровья)	март	Лекции, беседы	воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни
6	«Православная Пасха»	апрель	Конкурсная программа	популяризация, внедрение и развитие значимости православных и национальных традиций
7	«Была Весна – была Победа!»	май	Праздничный концерт	патриотическое воспитание
8	Первенство Центра по баскетболу	в течение года	выставка	патриотическое воспитание

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН 1 модуль

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля	Месяц
		Теоретические	Практические	Все го		
1	Вводное занятие	1,5	3,5	5	Беседа	Сентябрь

2	Технические приемы игры	11	36	47	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания	Октябрь Ноябрь Декабрь
3	Тактические приемы игры	8	29	37	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания	Декабрь Январь Февраль
4	Правила игры	0,5	1,5	2	Беседа, Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания	Февраль
5	Развитие физических качеств	7	34	41	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания	Март Апрель
6	Развитие специальных качеств	0,5	1,5	2	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания	Апрель
7	Промежуточная проверка качеств	0,5	3,5	4	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся	Апрель
8	Индивидуальные действия игрока	-	2	2	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания	Май
9	Итоговое занятие	-	4	4	Контрольные тесты, беседа	Май
	ВСЕГО	29	115	144		

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
2 модуль

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля	Месяц
		Теоретические	Практические	Всего		

1	Технические приемы игры	5	53	58	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания	Сентябрь Октябрь Ноябрь
3	Тактические приемы игры	5,5	37,5	43	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания	Декабрь Январь Февраль
3	Развитие физических качеств	2,5	28,5	31	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания	Февраль Март Апрель
4	Совершенствование техники игры	-	3	3	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания	Апрель
5	Индивидуальные действия игрока	1	3	4	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания	Май Апрель
6	Итоговое занятие	-	1	1	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся	Май
7	Контрольные тесты	-	4	4		
	о					
	ВСЕГО	14	130	144		

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
3 модуль**

№	Наименовани	Количество часов	Формы контроля	Месяц
---	-------------	------------------	----------------	-------

п/п	разделов и тем	Теоретическое	Практические	Всего		
1	Технические приемы игры	10	35	45	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания	Сентябрь Октябрь Ноябрь
2	Тактические приемы игры	10	30	40	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания	Ноябрь Декабрь Январь
3	Развитие физических качеств	10	22	32	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания	Январь Февраль
4	Развитие специальных качеств	3	16	19	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания	Март Апрель
5	Индивидуальные действия игрока	1	5	6	Просмотр и анализ игровых действий обучающихся Контрольные испытания	Май
6	Итоговое занятие	-	2	2	Контрольные тесты, беседа	Май
	ВСЕГО	34	110	144		

Методика тестирования общей физической подготовленности

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3x10 м. В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечают две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тест 3. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 4. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест 6. Подтягивание. Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Нормативы специальной физической подготовленности

№		Уровень физической подготовленности
---	--	-------------------------------------

п/п	Контрольное упражнение (тест)	юноши			девушки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	8	7	5	7	6	4
		9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	4	3	2	4	3	2
		5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	4	3	2	4	3	1
		5	4	3	5	4	2
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5
		8,0	9,0	11,0	8,5	9,5	11,5