

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»

(МБОУ СОШ №4)

СОГЛАСОВАНО:

Методическим (педагогическим) советом
Протокол №1
от «3» июня 2024 года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00d473a09d3bdd4b45af3b58070ad02cf5
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ' 4""
Дата подписи: 30.10.24 12:56
Действителен: с 2023-11-21 до 2025-02-13

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора МБОУ СОШ №4
от «4» июня 2024 года №102-ОД
В.М. Репский



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 11- 16 лет

Срок реализации: 1 год

68 часов

Автор - составитель:

Дуда Елена Валерьевна,

педагог дополнительного образования

г. Ханты-Мансийск, 2024

Введение

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития региона и страны.

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

1.1. Нормативная база программы

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №4»
- Программа развития Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 4».
- Положение о реализации дополнительных общеразвивающих программ в МБОУ «СОШ №4» (01. 09.2015г. № 203/4-ОД).

Актуальность

В Концепции развития дополнительного образования детей в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта обозначена необходимость создать условия для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Исследования показывают, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у учащихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Направленность

Направленность программы «Баскетбол» - физкультурно-спортивная. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Уровень освоения программы – стартовый.

Отличительные особенности программы

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Бег, выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжках, вырывать и выбивать мяч, укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Особое внимание уделяется оздоровлению обучающихся, укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Программа состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 11-16 лет.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений

и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному;
- от частного к общему;
- с использованием технологий личностно;
- ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Цель программы: способствование привлечению обучающихся к занятиям сортом посредством спортивной игры – баскетбол, расширение и совершенствование знаний, навыков и умений игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие

- дать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить основам техники и тактики игры;
- способствовать приобретению навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

Развивающие:

- способствовать развитию специальных физических навыков, необходимых для совершенствования игрового навыка, укреплению здоровья, содействовать гармоничному физическому развитию обучающегося.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Условия реализации программы

- срок реализации – 1 год.
- объем программы – 68 часов
- режим занятий – 2 группы 1 раз в неделю по 2 академических часа в каждой группе
- форма занятий – групповая, преимущественно с одновозрастным составом.
- форма обучения – очная.
- условия набора и формирования групп – на обучение принимаются обучающиеся по желанию. Рекомендовано формирование одновозрастных групп. Возможно зачисление в группы среди учебного года.

Наполняемость группы 10-15 человек.

- особенности организации образовательной деятельности – условием успешной организации занятий является их оптимальный темп, обеспеченный сменой различных видов деятельности, чередованием активных и пассивных форм занятия. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяются и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разобрано содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия.

Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного

года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Кадровое обеспечение – педагог с высшим образованием, имеет высшую категорию. Образование педагога соответствует профилю программы

Планируемые результаты

Предметные:

Обучающиеся должны знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- основные правила игры в баскетбол, основные линии на площадке. Варианты нарушения правил. Жесты судей.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы;
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание;
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Обучающиеся будут уметь демонстрировать

- броски по кольцу с расстояния 1 м;
- броски со средних и дальних дистанций;
- броски по кольцу после ведения;
- передачи мяча в парах;
- передачи мяча в движении;
- обводка стоек;
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек;
- штрафной бросок.

Метапредметные.

Способствовать развитию способностей:

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Личностные.

Способствовать:

- воспитанию Российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формированию ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитию морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формированию нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Реализация программы это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации обучающегося.

Формы подведения итогов реализации программы

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов учащихся, участие в соревнованиях уровня организации и муниципалитета.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Основы знаний	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	30
3.	Основы техники и тактики игры	30
4.	Контрольные игры и соревнования	6
Итого:		68

Учебно-тематический план

№	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
Основы знаний			
1	Развитие баскетбола в России	Теор.	1
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Теор.	1
Общая и специальная физическая подготовка			
3	Единая спортивная классификация. ОФП	Теор. ОФП	1
4	Совершенствование техники передвижения при нападении	Техн.	1
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча	Такт.	1

6	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1
7	Костно- мышечная система, её строение, функции. Техника передвижения приставными шагами	Теор. Техн.	1
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча	Такт.	1
9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра	Такт. Интегр.	1
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка - СФП	Техн. СФП	1
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча	Такт.	1
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра	Такт. Интегр.	1
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жёсткого сопротивления	Теор. Техн.	1
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход»	Такт.	1
16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра	Интегр.	1
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	1
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения	Такт.	1
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга	Такт.	1
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	1
22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	1
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	1
24- 25	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	2
26	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	1
27	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жёсткого сопротивления	Техн.	1
28	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра	Такт. Интегр.	1
29	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	1
30	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий	Теор.	1

	спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага	ОФП Техн.	
31-32	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита	Такт.	2
Основы техники и тактики игры			
33	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов	Такт. Интегр.	1
34	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча	Теор. Техн.	1
35	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра	Техн. Интегр.	1
36-37	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	2
38	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения	Теор. Техн.	1
39	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	Такт.	1
40	Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий	Интегр.	1
41	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра	Такт. Интегр.	1
42	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча	Теор. ОФП Техн.	1
43	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры	Такт.	1
44	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра	Такт. Интегр.	1
45	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку	Теор. СФП Техн.	1
46	Контрольные испытания. Учебная игра	Контр. Интегр.	1
47	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра		1
48	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении	Такт.	1
49	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Интегр.	1
50-51	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	2
52	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Теор. СФП Техн.	1
53	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий	Такт.	1
54	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств	Интегр.	1

55	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях	Теор. ОФП Техн.	1
56	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов. Учебная игра	Техн. Интегр	1
57	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка»	Теор. Интегр.	1
58	Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника овладения мячом	Техн.	1
59	Противодействия взаимодействию трёх игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	1
60	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных)	Интегр.	1
61	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами	Теор. Интегр. Техн.	1
62	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	Такт.	1
Контрольные игры и соревнования			
63	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра	Теор. Интегр.	1
64	Совершенствование техники ведения мяча	Техн.	1
65	Учёт в процессе спортивной тренировки. ОФП	Теор. ОФП	1
66	Правила игры и методика судейства. Учебная игра	Теор. Интегр.	1
67	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	1
68	Правила игры и методика судейства. Учебная игра	Теор. Интегр.	1
	Итого:		68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Основы техники и тактики игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Раздел 1. Основы знаний – 2 часа

Развитие баскетбола в России История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка – 30 часов

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Раздел 3. Основы техники и тактики игры – 30 часов

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной

системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Раздел 4. Контрольные игры и соревнования – 6 часов

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 группа (68 час)

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	факт						
1.	сентябрь	7,14,21,28	7,14,21,28	12.00-13.30	очная	8	Развитие баскетбола в России, Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях, Единая спортивная классификация. ОФП, Совершенствование техники передвижения при нападении, Тактика нападения, Индивидуальные действия с мячом и без мяча, Техника передвижения приставными ш Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча агами,	спортзал	Теория, ОФП, Теор. Техн, Такт.

2.	октябрь	5,12,19,26	5,12,19,26	12.00-13.30	очная	8	Индивидуальные действия при нападении; Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП; Совершенствование техники передвижений; Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча; Взаимодействие двух игроков - «заслон в дви Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	спор тзал	Текущий, тестирование, интегрирование, тактика, теория
3.	ноябрь			12.00-13.30	очная	6	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра; Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП; Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП;	спор тзал	Текущий, тестирование
4.	декабрь			12.00-13.30	очная	8	Контрольные испытания; Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении; Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	спор тзал	Текущий, тестирование, интегрирование, тактика, теория
5.	январь			12.00-13.30	очная	6	Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). Ведение мяча с поворотом кругом; Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жёсткого сопротивления; Выбор	спор тзал	Текущий, тестирование

							места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра		
6.	февраль			12.00-13.30	очная	8	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП; Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях; ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага; Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита; Взаимодействие двух игроков «подстраховка».; Многократное выполнение технических приемов; Общая характеристика спортивной тренировки.	спортзал	Текущий, тестирование, интегрирование, тактика, теория
7.	март			12.00-13.30	очная	8	ОФП. Совершенствование техники передачи мяча; Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра; Действия одного защитника против двух нападающих. СФП; Средства и методы спортивной тренировки. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих; Многократное выполнение технических приёмов и тактических	спортзал	Текущий, тестирование

							действий		
8.	апрель			12.00-13.30	очная	8	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра; Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча; Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры; Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра; Воспитание нравственных и волевых качеств; СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку; Контрольные испытания; Инструкторская и судейская практика; Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении; Учебная игра.	спор тзал	Текущий, тестирование, интегрирование, тактика, теория
9.	май			12.00-13.30	очная	8	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов; Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка»; Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника овладения мячом; Противодействия взаимодействию трёх игроков – «сдвоенному заслону». СФП; Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке; Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП; Совершенствование техники ведения мяча	спор тзал	Текущий, тестирование, интегрирование, тактика, теория.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 группа (68 час)

№ п/ п	Меся ц	Число		Время проведен ия занятия	Фор ма заня тия	Кол -во час ов	Тема занятия	Мес то про вед ени я	Форма контро ля
		план	факт						
10.	сентяб рь	5,12,19, 25	5,12,19, 25	19.00-20.30	очная	8	Развитие баскетбола в России, Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях, Единая спортивная классификация. ОФП, Совершенствование техники передвижения при нападении, Тактика нападения, Индивидуальные действия с мячом и без мяча, Техника передвижения приставными ш Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча агами,	спор тзал	Теория, ОФП, Теор. Техн, Такт.
11.	октябр ь	3,10,17, 24,31	3,10,17, 24,31	19.00-20.30	очная	8	Индивидуальные действия при нападении; Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП; Совершенствование техники передвижений; Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча; Взаимодействие двух игроков - «заслон в дви Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	спор тзал	Текущий, тестирова ние, интегрир ование, тактика, теория

12.	ноябрь			19.00-20.30	очная	6	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра; Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП; Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП;	спор тзал	Текущий, тестирование
13.	декабрь			19.00-20.30	очная	8	Контрольные испытания; Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении; Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	спор тзал	Текущий, тестирование, интегрирование, тактика, теория
14.	январь			19.00-20.30	очная	6	Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). Ведение мяча с поворотом кругом; Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жёсткого сопротивления; Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра	спор тзал	Текущий, тестирование
15.	февраль			19.00-20.30	очная	8	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП; Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях; ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага; Блокировка при борьбе за овладение мячом,	спор тзал	Текущий, тестирование, интегрирование, тактика, теория

							отскочившим от щита; Взаимодействие двух игроков «подстраховка».; Многократное выполнение технических приемов; Общая характеристика спортивной тренировки.		
16.	март			19.00-20.30	очная	8	ОФП. Совершенствование техники передачи мяча; Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра; Действия одного защитника против двух нападающих. СФП; Средства и методы спортивной тренировки. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих; Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий	спор тзал	Текущий, тестирова ние
17.	апрель			19.00-20.30	очная	8	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра; Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча; Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры; Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра; Воспитание нравственных и волевых качеств; СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку;	спор тзал	Текущий, тестирова ние, интегрир ование, тактика, теория

							Контрольные испытания; Инструкторская и судейская практика; Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении; Учебная игра.		
18.	май			19.00-20.30	очная	8	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов; Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка»; Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника овладения мячом; Противодействия взаимодействию трёх игроков – «сдвоенному заслону». СФП; Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке; Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП; Совершенствование техники ведения мяча	спор тзал	Текущий, тестирова ние, интегрир ование, тактика, теория.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения

теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства учащихся, постепенном, от этапа к этапу усложнений содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки учащихся.

Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 11-16 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели использую: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создавать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнения;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах(станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Основной показатель работы программы по баскетболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающие группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
--------------	--------------------	-----------------

1. Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (октябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Формы подведения итогов реализации программы:

Способы проверки:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Щиты с кольцами.
2. Стойки для обводки.
3. Гимнастическая стенка.
4. Гимнастическая скамейка.
5. Скакалки.
6. Гимнастические маты.
7. Мячи баскетбольные.
8. Гантели различной массы.
9. Насос ручной со штуцером.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. В.И. Лях, Л.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов

2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Ю.М.Портнов и др.

3. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол

4. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера

5. Костикова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта.

6. Чернова К. А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Методические рекомендации для тренеров

7. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе

8. Е.Р. Яхонтов. Юный баскетболист: пособие для тренеров
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособие для учителя
10. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
11. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
12. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.