

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»
Левокумского муниципального округа Ставропольского края

Рассмотрена
методическим советом
пр.№1 от 24 августа 2022 г.

Утверждена
пр. № 225-од от 31 августа 2022г.
Директор МКОУ СОШ № 9
А.Н.Шиянова



Разноуровневая
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Срок реализации – 3 года
Возраст обучающихся – 7 - 17 лет

Разработана
Ефимовой Е.Н.
педагогом дополнительного
образования

с.Левокумское
2022 год

Пояснительная записка

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования и среднего общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятия баскетболом в школе рассматривается не только, как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Разнуровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предполагает освоение по трем уровням: стартовый уровень - общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень - освоение основных элементов, углубленный уровень-совершенствование основных элементов, имеет физкультурно-спортивную направленность.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Актуальность программы. Баскетбол — больше, чем игра! Самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Баскетбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, баскетбол преподаётся в спортивных школах и готовят технически, тактически грамотных игроков. В баскетбол играют в командах мастеров, где баскетбол - это

профессия человека. Есть баскетбол мужской и женский, это говорит о том, что баскетбол интересен всем! В баскетбол начинают играть дети с 7 лет и можно играть до зрелого возраста. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению баскетболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники баскетбола.

Отличительной особенностью программы является ее индивидуальный подход к обучению ребенка. Он имеет два главных аспекта. Во-первых, воспитательное взаимодействие строится с каждым юным баскетболистом с учётом личностных особенностей. Во-вторых, учитываются знания условий жизни каждого воспитанника, что важно в процессе обучения. Такой подход предполагает знание индивидуальности ребёнка, подростка с включением сюда природных, физических и психических свойств личности.

Программа «Баскетбол» является разноуровневой, рассчитана на 3 года обучения. Каждый год обучения представлен как цикл, имеющий задачи, учебный план, содержание программы, планируемые результаты.

Программа призвана обеспечить физическое развитие детей с различными стартовыми возможностями.

Срок реализации программы. Данная общеобразовательная программа рассчитана на 3 года обучения. Недельная нагрузка 2 часа (72 часа в год для каждой группы детей). Всего три группы детей. Занятия проводятся с каждой группой детей отдельно. Режим работы для каждой группы - 2 раза в неделю по 1 часу. Занятие длится 45 минут.

Программа «Баскетбол» предназначена для детей от 7 до 17 лет.

В группы *первого года обучения (стартовый уровень)* принимаются школьники 7-10 лет. Группа может состоять из детей одного возраста или быть разновозрастной, включать детей 7-10 лет.

На второй год обучения (базовый уровень) принимаются обычно дети, освоившие программу первого года обучения. Если приходят заниматься дети 9-12 лет, то после входной диагностики они зачисляются в группу детей 2-го года обучения, так как уровень их знаний, имеющиеся умения и навыки игры в баскетбол, соответствуют уровню второго года обучения.

Так как программа основана на принципе цикличности, то интенсивно осваивая программу предыдущего года, дети быстро адаптируются к более серьёзным требованиям, соответствующим задачам второго года обучения.

Опыт реализации программы позволяет утверждать, что разновозрастные группы имеют свои преимущества перед одновозрастными: младшие наблюдают

и учатся у старших, а старшие помогают младшим, опекают их и тем самым тоже учатся.

Третий год обучения (углубленный уровень) – возраст детей от 13 до 17 лет. Возможен добор в группу третьего года обучения, который осуществляется с учетом возраста, имеющихся знаний и умений, полученных в результате индивидуального обучения. Условием зачисления обучающихся на третий год обучения, но не обучающихся в объединении ранее, является хорошо сыгранная партия с обучающимся этого уровня.

Специального отбора детей в детское объединение для обучения по разноуровневой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «баскетбол» не предусмотрено. Зачисление на тот или иной год обучения осуществляется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. Некоторые обучающиеся не в состоянии осваивать программу второго уровня обучения. Поэтому, они продолжают заниматься в объединении третий год, при этом остаются на втором уровне обучения, наращивая количественные и качественные показатели освоения практических навыков в игре.

Состав групп переменный – 10-15 человек.

Форма обучения: очная.

Формы занятий:

- игровая (использование упражнений в игровой форме);
- фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе воспитанников);
- индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу воспитанника);
- групповая (в ходе групповой работы воспитанником предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).
- соревновательный (использование упражнений в игровой и соревновательной форме);

При проведении занятий большое внимание уделяется развитию личностных качеств обучающихся, таких как выдержка, дисциплина, терпение, находчивость, сосредоточенность.

Учебно-тематический материал программы распределён в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Представленные в программе темы создают целостную систему подготовки баскетболистов. При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующие **принципы:**

- структурирование учебного материала с учётом объективно существующих связей между его темами;
- актуальность, практическая значимость учебного материала для воспитанника.

Занятия баскетболом направлено на физическое развитие детей и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки баскетболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

Уровень «новичок» («начинающий»)

- обеспечить освоение теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта, истории баскетбола, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни;
- познакомить с базовыми понятиями баскетбольной игры;
- познакомить с основными приёмами тактики и стратегии баскетбольной игры;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- научить навыкам здорового и активного образа жизни;
- обеспечить необходимую двигательную активность и развитие физических качеств.
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

Уровень «базовый»

- обеспечить освоение теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта, истории баскетбола, их отличительных особенностей, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни;
- продолжить работу по формированию понятийного аппарата баскетбольной игры;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обеспечить овладение основными приёмами тактики и стратегии баскетбольной игры;
- научить навыкам здорового и активного образа жизни;
- обеспечить необходимую двигательную активность и развитие физических качеств.
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

Уровень «продвинутый»

- обеспечить освоение теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта, истории баскетбола, их отличительных особенностей, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни;
- расширить понятийный аппарат баскетбольной игры;

-осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно- оздоровительные мероприятия - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты

-Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. В ходе реализации программы «Баскетбол» обучающиеся должны знать: особенности воздействия двигательной активности на организм человека; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепления здоровья; свои права и права других людей; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья - правила соревнований изученных видов спорта. должны уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; заботиться о своем здоровье; применять коммуникативные и презентационные навыки; оказывать первую медицинскую помощь при травмах; находить выход из стрессовых ситуаций; - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной; адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки; проводить соревнования на школьном уровне; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы обучающиеся смогут получить знания: значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей; - правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой; - названия разучиваемых технических приемов и основы правильной техники; - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов;- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения основное содержание правил соревнований; жесты судей; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; могут научиться: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой; выполнять технические приемы и тактические действия; контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) демонстрировать жесты судей; - проводить судейство соревнований.

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов

обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно- силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх. При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию. Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

Оценка результативности освоения программы обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся первого года обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками. Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств. Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В

качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами.

Учебный план для группы первого уровня

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		
2	Теоретическая подготовка	4	4		
3	Физическая подготовка	14		14	Соревнования
4	Техническая подготовка	12		12	
5	Ведение мяча	6		6	Соревнования
6	Броски мяча	18		18	
7	Тактическая игра	16		16	
Итого:		72			

Учебный план для группы второго уровня

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		
2	Теоретическая подготовка	4	4		
3	Физическая подготовка	14		14	Соревнования
4	Техническая подготовка	12		12	
5	Ведение меча	6		6	Соревнования
6	Броски меча	18		18	
7	Тактическая игра	16		16	
Итого:		72			

Учебный план для группы третьего уровня

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		
2	Теоретическая подготовка	4	4		
3	Физическая подготовка	14		14	Соревнования
4	Техническая подготовка	12		12	
5	Ведение меча	6		6	Соревнования
6	Броски меча	18		18	
7	Тактическая игра	16		16	
Итого:		72			

Содержание программы

Вводное занятие

Правила техники безопасности.

Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. О предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

1) **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на

обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с баскетбольными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6- минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

Вид спорта

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-100 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одногоднействия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который

выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Выбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких фишек с броском в кольцо; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией ловли 1 - 2 руками. Прыжки с места и с разбега с приемом мяча. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

Броски мяча в кольцо. Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в

движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.

Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же движения по прямой, с оббеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

Ловля (прием) мяча. Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.

Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.

Обманные движения (финты). Обманные движения «кроссовер» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие баскетболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия корзины соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия баскетболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение баскетболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке

площадки.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по кольцу, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, броске по кольцу, выигранного спорного мяча.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «перегруз», «скрещивание», «передача по периметру», «взаимозаменяемость».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый отрыв).

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*.

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание, сопровождение и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на бросковую позицию (противодействие ведению), бросок мяча (противодействие броску в кольцо).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие

двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего броском в кольцо, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга.

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения* и *организованного нападения*.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита*, *зонная защита*, *комбинированная защита*.

Различные виды спорта и подвижные игры

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном изучении, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей.

Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно

использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их вековые особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.)

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Методологическое обеспечение программы

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

-принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (все виды подготовки, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;

-принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

-принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от года обучения, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

К основной направленности обучения на спортивно-оздоровительном этапе (всестороннее, гармоничное развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям баскетболом. При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятиях включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники баскетбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

При построении образовательного процесса, определении объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей учащихся.

Параллельно во взаимосвязи с обучением приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в передвижении, выбор позиции, взаимодействие с партнером.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий учащиеся должны уметь хорошо владеть мячом. При этом начинать надо с освоения передач и пасов. Передача мяча (пас) - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в заданиях по совершенствованию передач мяча, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям специфической деятельности баскетболистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

Материально-техническое обеспечение

1. мяч баскетбольный № 5,6,
2. насос для накачки мячей,
3. секундомер,
4. свисток судейский.

Литература для педагога:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебники для вузов. Том 1. / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М., 2004.
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. Ю.Д. Железняк. - М., 1984.
7. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
8. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
9. Гомельский А.Я. Центровые.- М.: Физкультура и спорт.1988.- 207с.

Календарный учебный график Баскетбол 1 уровень

№	Дата проведения	Название темы	часы	Форма занятий
1		-инструктаж по технике безопасности; -планирование деятельности на год;режим работы.	1	Групповые
2		Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.	1	Групповые
3		Техника перемещения; ловли, передачи ведения мяча на месте	1	Групповые
4		Техника передачи одной рукой отплеча	1	Групповые
5		Передача двумя руками над головой	1	Групповые
6		Техника передач двумя руками в движении	1	Групповые
7		Техника броска после ведения мяча	1	Групповые

8		Техника поворотам в движении	1	Групповые
9		Техника ловли мяча, отскочившего отщита	1	Групповые
10		Техника броскам в движении послеловли мяча	1	Групповые
11		Техника броскам в прыжке с места	1	Групповые
12		Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1	Групповые
13		Техника передач на месте и в движении	1	Групповые
14		Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	1	Групповые
15		Техника ведения и передач вдвижении	1	Групповые
16		Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиямна передачу	1	Групповые
17		Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1	Групповые
18		Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Развитие ловкости.	1	Индивидуальные
19		Закрепление техники передачи однойрукой от плеча. Развитие ловкости.	1	Индивидуальные
20		Закрепление передач двумя рукаминад головой. Развитие ловкости.	1	Индивидуальные
21		Закрепление техники передач двумяруками в движении. Развитие ловкости.	1	Индивидуальные
22		Закрепление техники броска после ведения мяча.	1	Индивидуальные

		Двусторонняя игра с заданием.		
23		Закрепление техники поворота в движении. Развитие скорости.	1	Индивидуальные
24		Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Развитие скорости.	1	Индивидуальные
25		Закрепление техники броска в движении после ловли мяча. Развитие скорости.	1	Индивидуальные
26		Закрепление техники броска в прыжке с места. Двусторонняя игра с заданием.	1	Индивидуальные
27		Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1	Индивидуальные
28		Закрепление техники передач на месте и в движении.	1	Индивидуальные
29		Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча.	1	Индивидуальные
30		Закрепление техники ведения и передач в движении. Развитие скорости.	1	Индивидуальные
31		Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающими действиями на передачу. Развитие скорости.	1	Индивидуальные
32		Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.	1	Индивидуальные
33		Закрепление техники отвлекающих действий	1	Индивидуальные

		на бросок. Двусторонняя игра с заданием.		
34		Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Развитие выносливости.	1	Индивидуальные
35		Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Развитие выносливости.	1	Индивидуальные
36		Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Развитие выносливости.	1	Индивидуальные
37		Закрепление выбивания мяча при ведении. Развитие выносливости.	1	Индивидуальные
38		Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1	Групповые
39		Техника выбивания мяча после ведения	1	Групповые
40		Техника атаки двух нападающих против одного защитника	1	Групповые
41		Выбивания мяча при ведении	1	Групповые
42		Передачи одной рукой с поворотом	1	Групповые
43		Передачи в движении в парах	1	Групповые
44		Передачи в тройках в движении	1	Групповые
45		Передачи в тройках в движении	1	Групповые
46		Передачи в движении	1	Групповые
47		Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	Групповые
48		Техника передач мяча	1	Групповые
49		Техника передач мяча,	1	Групповые

		быстрый прорыв после штрафного броска		
50		Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	1	Групповые
51		Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	1	Групповые
52		Закрепление через центрального, заслоны.	1	Групповые
53		Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	1	Групповые
54		Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	1	Групповые
55		Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	1	Групповые
56		Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	1	Групповые
57		Закрепление техники и тактики в игре, бросков	1	Групповые
58		Закрепление техники и тактики в игре, бросков	1	Групповые
59		Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком	1	Групповые
60		Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком	1	Групповые
61		Техника плотной защиты, заслона свиходом на получение мяча от центрального	1	Групповые
62		Техника плотной защиты, заслона свиходом на получение мяча от центрального	1	Групповые
63		Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по	1	Групповые

		щит		
64		Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит	1	Групповые
65		Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	1	Групповые
66		Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	Групповые
67		Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	Групповые
68		Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	1	Групповые
69		Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	1	Групповые
70		Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1	Групповые
71		Закрепление пройденного материала	1	Групповые
72		Двусторонняя игра. Подведение итогов за год.	1	Групповые

