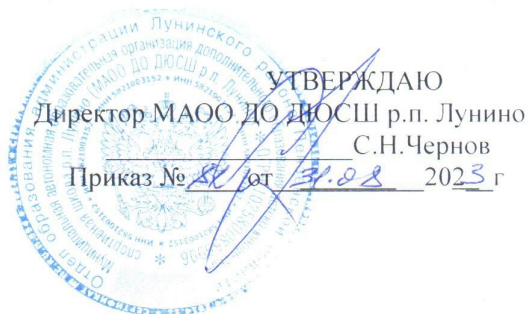


**МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Р.П. ЛУНИНО**

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино
Протокол № 1 от 28.02 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности**

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст: 12 17 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Тренер-преподаватель

Небылица Е.Н.

р.п. Лунино

2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы:

- **наименование:** дополнительная общеобразовательная программа - **дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»;**
- **уровень сложности содержания** - базовый уровень (общедоступная сложность содержания программы);
- **направленность** - физкультурно-спортивная;
- **форма обучения** - очная;
- **возраст учащихся** - 12-17 лет;
- **форма реализации программы** - сетевая;
- **срок реализации** - 2 года;
- **объем учебной нагрузки** - 216 часов;
- **наименование объединения** - секция;
- **нормативная наполняемость объединения** - 15 учащихся;
- **состав объединения** - одновозрастная группа учащихся;
- **форма организации образовательного процесса** – групповое занятие;
- **периодичность и продолжительность занятий** – 3 занятия в неделю продолжительностью 2 часа.
- **при поступлении на обучение отбор детей по способностям и вступительные испытания** – не осуществляются;
- **для зачисления ребенка на обучение** – требуется медицинский допуск к занятиям в объединении физкультурно-спортивной направленности;
- **предметные области, изучаемые по программе** – физическая культура, баскетбол.

1.2. Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино;
- Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся и итоговой аттестации выпускников МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино;
- Положением «Порядок и основания перевода, отчисления и восстановления учащихся в МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино»;

- Положением «Порядок приема на обучение в МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино;
- Правилами внутреннего распорядка учащихся МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино;
- Правилами приема на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино;
- Положением о порядке ознакомления учащихся и их родителей (законных представителей) с документами МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино;
- Политикой МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино в отношении обработки персональных данных и сведения о реализуемых требованиях к защите персональных данных.

1.3. Актуальность

Занятия спортом всегда были популярны и востребованы у той части подростков, которая проявляет высокую физическую и интеллектуальную активность, стремится к самореализации в коллективе и нуждается в создании необходимых условий для позитивных способов проявления этих качеств личности. Программа готовит учащихся для сдачи нормативов ГТО соответствующей возрастной ступени.

1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность настоящей программы характеризуется общими принципами, характерными для программ стартового уровня сложности, с учетом физкультурно-спортивной направленности:

- формирование и развитие способностей детей через занятия физической культурой и баскетболом в объединении;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании;

- приобретение навыков здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся;
- организация свободного времени у детей;
- мотивация личности ребенка к занятиям физической культурой и баскетболом.

1.5. Новизна программы

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим курсом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

1.6. Цель программы

Развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

1.7. Задачи программы

обучающие:

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

воспитывающие:

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

развивающие:

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

1.8. Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью программы является её целевое назначение по формированию всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; физическое совершенствование, а также улучшение основных двигательных (физических) жизненно важных качеств. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре «Баскетбол».

1.9. Адресат программы

Программа базового уровня рассчитана на обучающихся 12-17 лет. В группу принимаются все обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию баскетболом. Для зачисления в группу необходимо предоставить справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными видами деятельности, с подписью и печатью врача, штампом и треугольной печатью медицинского учреждения.

Возрастные особенности обучающихся 12-17 лет. Рост в этом возрасте не только быстрый, но и неравномерный. Поэтому часто чувствует себя усталым, неуклюжим. Думает, что привлекает всеобщее внимание, чувствует себя неловко. Начинают появляться признаки полового созревания. Проявляет интерес к противоположному полу. У девочек это проявляется раньше. Девочки обычно выглядят старше мальчиков. Девочки обычно выглядят старше мальчиков. Большинство обладает большим аппетитом. Иногда может казаться ленивым (естественный способ защиты его организма от чрезмерного напряжения).

Подросток нуждается в особом типе взрослого человека, с которым он может общаться, который будет понимать его, даже когда подросток сам не понимает себя, который будет любить его и проявлять терпимость, даже когда кажется, что его больше никто не любит. Происходят изменения в мышлении. Требуется фактов и доказательств. Он больше не принимает с готовностью все, что ему говорят, и подвергает все критике. Особенно критичен к авторитетам. Не любит разделять одинаковые убеждения с другими. Для него трудно принять те соображения, которые идут вразрез с его желаниями. Начинает мыслить абстрактно, но обычно находит всему только крайние «контрастные» объяснения. Либо видит всё в чёрном, либо в белом цвете. Возрастает способность к логическому мышлению. Способен к сложному восприятию времени и пространства. Способен к проявлению творческого воображения и творческой деятельности. Способен прогнозировать последствия своих поступков. В этом возрасте идет активный процесс формирования, усложнения личности, изменения иерархии потребностей. Подростковый возраст особенно важен для решения задач самоопределения, самореализации и выбора жизненного пути, который связан с выбором профессии. Возраст юношества сенситивен для формирования психологической готовности к личностному, профессиональному и жизненному самоопределению, внутренне связан с построением жизненных планов, с определением дальнейшего пути.

Понятие «психологическая готовность» предполагает в данном случае наличие определенных способностей и потребностей, которые позволяют выпускнику школы с возможной полнотой реализовать себя. Это, прежде всего, потребность в общении, владение способами его построения, теоретическое мышление и умение ориентироваться в различных формах теоретического сознания, развитие рефлексии, с помощью которой осмысливается осознанное и критическое отношение к себе. Эти качества образуют психологическую базу для самоопределения – центрального образования раннего подросткового возраста.

1.10. Режим занятий

Программа реализуется в течении учебного года, объем учебной нагрузки - 216 часов. Занятия проводятся еженедельно - 3 занятия в неделю по 2 часа.

Режим занятий регламентируется СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1. Продолжительность активной части занятия - 90 минут, делится на 2 части по 45 минут каждая. Перерыв между первой и второй частью занятий 15 минут.
2. Перед началом занятий осуществляется контроль безопасности спортивной площадки и инвентаря, соответствия спортивной формы требованиям безопасности и гигиены.
3. По окончании занятий осуществляется контроль за выполнением гигиенических требований учащимися.

1.11. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации программы регламентируется Календарным учебным графиком МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино на 2023-2024 учебный год.

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор с 15 августа 2023 года по 1 сентября 2023 года.

Продолжительность 2023-2024 учебного года:

- начало учебного года - 01.09.2023 г.;
- продолжительность учебного года - 36 недель;
- окончание учебного года - 31.05.2024 года

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие - с 01.09.2023 по 31.12.2023
- 2-ое полугодие - с 09.01.2024 по 31.05.2024
- Зимние каникулы - с 01.01.2024 по 09.01.2024

Полугодие	Период начала и окончания	Количество о недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2023-31.12.2023	16	Декабрь	
2 полугодие	09.01.2024-31.05.2024	20		Май

1.12. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по реализации настоящей программы регламентируется Положением об организации и осуществлении образовательного процесса МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино.

Образовательный процесс осуществляется в детском объединении постоянного состава, сформированного на период реализации программы.

Наименование объединения - секция.

Минимальная наполняемость объединения - 15 учащихся.

Состав объединения - одновозрастной, в пределах возрастного диапазона от 12 до 17 лет.

Основная форма проведения занятий - групповая.

Учитывая возрастные особенности детей, образовательный процесс по реализации программы разноплановый, основной формой организации учебной деятельности является комплексное занятие.

1.13. Планируемые результаты освоения программы

В ходе обучения по программе учащиеся освоят основные базовые навыки и тактические схемы игры в баскетбол.

Будут знать:

- основные правила техники безопасности при занятии баскетболом;
- упражнения на освоение навыков и развития координационных способностей;
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;

- основную разметку на баскетбольной площадке, основные правила игры в баскетбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по баскетболу;
- способы подсчёта пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Будут уметь:

- выполнять правила игры в баскетбол;
- уметь применять на практике основные правила безопасности при организации игры в баскетбол;
- ведение и остановка мяча;
- перехват мяча;
- техника владения мячом;
- техника движений в баскетболе;
- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку;
- выполнять приёмы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
- броски одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов, в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций 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;
- быстрый переход от защиты в нападение и обратно;

Личностные:

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям по баскетболу;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов в игровой деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

Коммуникативные:

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Иные:

- развитие силы, ловкости, координации движений.

Входной контроль – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, необходимых для успешного обучения. Проводится в начале обучения по программе и необходим для корректировки учебного плана.

Контроль приобретенных знаний, умений и навыков – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, полученных в ходе обучения. Проводится постоянно.

Текущий контроль проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий.

Промежуточная аттестация

Проводится по итогам полугодия, в соответствии с календарным учебным графиком. Цель – определение уровня знаний и умений учащихся за полугодие и корректировка учебной деятельности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий;
- практическое выполнение приёмов;
- сдача контрольных нормативов.

Итоги промежуточной аттестации оформляются в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и проводится в следующих формах:

- 1) Итоговое занятие;
- 2) Анализ учебной деятельности учащихся за год;

Итоги итоговой аттестации оформляются:

- в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме;
- в аналитическую справку о деятельности учащихся, творческих достижений, участия в соревнованиях и сохранности контингента учащихся за год.

Итоговое занятие проводится в форме открытого занятия учащихся, на которое приглашаются родители учащихся, педагогические работники и администрация учреждения.

1.14. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации данной программы используются спортивные залы (в холодное время года) и уличные спортивные площадки (в теплое время года).

Требования к спортивным залам:

- не менее 200 кв. м., иные требования к площади зала - не предъявляются;
- высота потолка - не ниже 5 метров;
- защита оконных стекол от попадания мяча;
- деревянное окрашенное половое покрытие или синтетическое полужесткое половое покрытие для спортивных залов.

Стационарное и съемное оборудование спортивных залов:

- баскетбольные кольца - 2шт.

Требования к уличным спортивным площадкам:

- поле для игры в баскетбол с ровным покрытием;

Иные помещения и оборудование:

- помещения для переодевания учащихся в спортивную форму - для девочек и мальчиков отдельные;
- туалетные комнаты;
- комнаты для умывания (1 умывальник на 2 учащихся).

Спортивное оборудование:

- мячи баскетбольные;
- манишки;
- фишки тренировочные;
- аптечка;
- заморозка;
- насос ручной для мячей;
- свисток;
- секундомер.

1.15. Информационное обеспечение

Интернет источники:

- официальный сайт МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино - <http://sport-lunino.ucoz.ru>

1.16. Кадровое обеспечение

Требования к кадровому обеспечению программы:

- соответствие педагогического работника требованиям профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н;
- Знания в области физической культуры и игры в баскетбол.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу	4	2	2	Входной контроль: устный опрос.
2	Общая физическая подготовка	40	8	32	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
3	Специальная физическая подготовка	48	6	42	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
4	Техническая подготовка	37	4	33	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
5	Тактическая подготовка	37	8	29	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
6	Тестирование	8	2	6	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
7	Участие в соревнованиях	40	2	38	Игра. Соревнование.
8	Итоговое занятие	2	2	0	Итоговый контроль.
	ИТОГО	216	34	182	

3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

3.1. Введение в образовательную программу:

Данное занятие преследует определённые цели и задачи, реализация которых имеет большое значение для всей последующей деятельности объединения:

- вызвать у детей интерес к занятиям в объединении, стремление к овладению необходимыми знаниями и умениями;
- познакомить детей с образовательной программой, с перспективами личностного развития;
- познакомить детей с учреждением;
- выявить уровень первичной подготовки детей в данном виде деятельности;
- начать работу по формированию детского коллектива.

Кроме того, в ходе вводного занятия решаются ряд организационных моментов:

- режим и график проведения занятий в объединении;
- правила поведения в образовательном учреждении;
- требования к форме одежды и обуви

Беседа:

О значении спорта в жизни человека. Баскетбол – спортивная игра, олимпийский вид спорта. О работе объединения. Программа обучения. МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино - учреждение дополнительного образования.

Опрос:

Знания о баскетболе.

Теория:

Охрана труда, её назначение, цели и задачи. Обязанности каждого воспитанника соблюдать требования правил охраны труда, поведения. Программа охраны труда воспитанников, вводный инструктаж. Инструктаж по правилам поведения обучающихся. Программа охраны труда воспитанников, текущий - инструктаж.

Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по баскетболу. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия во время тренировок.

Практика:

Входной контроль физической подготовки.

3.2. Общая физическая подготовка:

Теоретические занятия:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчёта пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Всесторонняя физическая подготовка, как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Средства общей физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в баскетболе. Контрольные упражнения и нормативы общей физической подготовки для юных баскетболистов.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

3.3. Специальная физическая подготовка:

Теоретические занятия:

Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся баскетболом. Контрольные упражнения и нормативы специальной физической подготовки для юных баскетболистов.

Практические занятия:

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бег на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с ведением мяча с последующим броском. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя броски по кольцу. Эстафеты с элементами акробатики.

3.4. Техническая подготовка:

Теоретические занятия:

Понятие о технике баскетбола. Характеристика основных приемов игры. Соединение технической и физической подготовки. Классификация техники баскетбола.

Практические занятия:

Изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты). Приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой. Повышение качества выполнения каждого приёма. Повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования. Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Техника передачи одной рукой от плеча. Передача двумя руками над головой. Техника передач двумя руками в движении. Техника броска после ведения мяча.

Техника поворотов в движении. Техника ловли мяча, отскочившего от щита. Техника броска в движении после ловли мяча. Техника броскам в прыжке с места. Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Техника ведения и передач в движении.

3.5. Тактическая подготовка:

Теоретические занятия:

Понятие о тактике баскетбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация тактики баскетбола.

Практические занятия:

Упражнения для развития умения «видеть площадку». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 - 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 - 6 игроков образуют круг и передают друг другу два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения:

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах. Комбинация между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Командные действия в нападении. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями в нападении.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия в защите. Противодействие маневрированию: осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и броску мяча. Маневрирование, передачи, ведение и обводка. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями в защите.

3.6. Тестирование:

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовка							
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Бег 30 м/с	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег 30 м (3 x 10 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.5
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Прыжок в длину с места, см.	11	170	160	175	168	180	173
	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210

3.7. Участие в соревнованиях:

Теоретические занятия:

Соревновательная деятельность. Правила соревнований. Права и обязанности судей.

Практические занятия:

Контрольные игры и соревнования:

Баскетбол 1х1, 3х3, 5х5. Товарищеские встречи команд других школ, судейская практика. Участие в соревнованиях.

3.8. Итоговое занятие:

Контрольные испытания:

- ведение мяча на скорость.
- броски мяча со средней и дальней дистанции с отклонением.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- броски мяча в баскетбольное кольцо на точность попадания.
- штрафные броски, обводка соперника.

3.9. Материально-техническое обеспечение программы:

1. Баскетбольные мячи
2. Стойки для обводки
3. Фишки игровые
4. Скакалки
5. Манишки игровые
6. Гантели различной массы
7. Свисток
8. Секундомер
9. Насос ручной
10. Аптечка

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу	4	2	2	Входной контроль: устный опрос.
2	Общая физическая подготовка	40	8	32	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
3	Специальная физическая подготовка	48	6	42	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
4	Техническая подготовка	37	4	33	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
5	Тактическая подготовка	37	8	29	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
6	Тестирование	8	2	6	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
7	Участие в соревнованиях	40	2	38	Игра. Соревнование.
8	Итоговое занятие	2	2	0	Итоговый контроль.
	ИТОГО	216	34	182	

5. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

5.1. Введение в образовательную программу:

Данное занятие преследует определённые цели и задачи, реализация которых имеет большое значение для всей последующей деятельности объединения:

- вызвать у детей интерес к занятиям в объединении, стремление к овладению необходимыми знаниями и умениями;
- познакомить детей с образовательной программой, с перспективами личностного развития;
- познакомить детей с учреждением;
- выявить уровень первичной подготовки детей в данном виде деятельности;
- начать работу по формированию детского коллектива.

Кроме того, в ходе вводного занятия решаются ряд организационных моментов:

- режим и график проведения занятий в объединении;
- правила поведения в образовательном учреждении;
- требования к форме одежды и обуви

Беседа:

О значении спорта в жизни человека. Баскетбол – спортивная игра, олимпийский вид спорта. О работе объединения. Программа обучения. МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино - учреждение дополнительного образования.

Опрос:

Знания о баскетболе.

Теория:

Охрана труда, её назначение, цели и задачи. Обязанности каждого воспитанника соблюдать требования правил охраны труда, поведения. Программа охраны труда воспитанников, вводный инструктаж. Инструктаж по правилам поведения обучающихся. Программа охраны труда воспитанников, текущий - инструктаж.

Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по баскетболу. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия во время тренировок.

Практика:

Входной контроль физической подготовки.

5.2. Общая физическая подготовка:

Теоретические занятия:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчёта пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Всесторонняя физическая подготовка, как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Средства общей физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в баскетболе. Контрольные упражнения и нормативы общей физической подготовки для юных баскетболистов.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

5.3. Специальная физическая подготовка:

Теоретические занятия:

Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся баскетболом. Контрольные упражнения и нормативы специальной физической подготовки для юных баскетболистов.

Практические занятия:

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бег на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с ведением мяча с последующим броском. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя броски по кольцу. Эстафеты с элементами акробатики.

5.4. Техническая подготовка:

Теоретические занятия:

Понятие о технике баскетбола. Характеристика основных приемов игры. Соединение технической и физической подготовки. Классификация техники баскетбола.

Практические занятия:

Изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты). Приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой. Повышение качества выполнения каждого приёма. Повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования. Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Техника передачи одной рукой от плеча. Передача двумя руками над головой. Техника передач двумя руками в движении. Техника броска после ведения мяча.

Техника поворотов в движении. Техника ловли мяча, отскочившего от щита. Техника броска в движении после ловли мяча. Техника броскам в прыжке с места. Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Техника ведения и передач в движении.

5.5. Тактическая подготовка:

Теоретические занятия:

Понятие о тактике баскетбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация тактики баскетбола.

Практические занятия:

Упражнения для развития умения «видеть площадку». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 - 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 - 6 игроков образуют круг и передают друг другу два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения:

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах. Комбинация между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Командные действия в нападении. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями в нападении.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия в защите. Противодействие маневрированию: осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и броску мяча. Маневрирование, передачи, ведение и обводка. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями в защите.

5.6. Тестирование:

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовка							
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Бег 30 м/с	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег 30 м (3 x 10 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.5
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Прыжок в длину с места, см.	11	170	160	175	168	180	173
	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210

5.7. Участие в соревнованиях:

Теоретические занятия:

Соревновательная деятельность. Правила соревнований. Права и обязанности судей.

Практические занятия:

Контрольные игры и соревнования:

Баскетбол 1х1, 3х3, 5х5. Товарищеские встречи команд других школ, судейская практика. Участие в соревнованиях.

5.8. Итоговое занятие:

Контрольные испытания:

- ведение мяча на скорость;
- броски мяча со средней и дальней дистанции с отклонением;
- передачи мяча в парах;
- передачи мяча в движении;
- обводка стоек;
- броски мяча в баскетбольное кольцо на точность попадания;
- штрафные броски, обводка соперника.

5.9. Материально-техническое обеспечение программы:

1. Баскетбольные мячи;
2. Стойки для обводки;
3. Фишки игровые;
4. Скакалки;
5. Манишки игровые;
6. Гантели различной массы;
7. Свисток;
8. Секундомер;
9. Насос ручной;
10. Аптечка.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Методы обучения и воспитания по программе:

6.1.1. Методы обучения:

- словесный;
- наглядный - практический;
- репродуктивный;
- игровой.

6.1.2. Методы воспитания:

- убеждение;
- поощрение;
- упражнение;
- стимулирование;
- мотивация.

6.2. Формы организации образовательного процесса – групповая и коллективная, в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса по баскетболу. Это связано с особенностями преподаваемой дисциплины, возрастными особенностями учащихся, и экономией финансовых средств на реализацию программы.

6.3. Формы организации учебных занятий:

6.3.1. Классификация занятий (по С.А. Козловой)

Дидактические задачи:

- Занятия усвоения новых знаний, умений;
- Занятия закрепления ранее приобретенных знаний и умений;
- Занятия творческого применения знаний и умений;
- Комплексные занятия, где одновременно решается несколько задач.

6.3.2. Организационные формы занятий:

- беседа;
- комплексное занятие;
- тренировка;
- соревнование;
- игра.

6.4. В ходе проведения занятий педагог имеет возможность осуществлять обучение при использовании разнообразных форм организации образовательного процесса:

- беседа;
- комплексное занятие;
- тренировка;
- соревнование;
- игра;
- открытое занятие.

6.5. Педагогические технологии:

- Технология игровой деятельности;
- Технология группового обучения;
- Технология развивающего обучения;
- Коммуникативная технология обучения.

6.6. Алгоритм учебного занятия:

6.6.1. Подготовительная часть:

- 1) Начальная организация занимающихся;
- 2) Постановка цели и задач тренировочного занятия;
- 3) Содержание тренировочного занятия;

- 4) Функциональная подготовка к предстоящей физической деятельности.

6.6.2. Основная часть:

- 1) Организационный этап
- 2) Решение задач тренировочного процесса, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики.
- 3) Развитие специальных физических качеств.
- 4) Актуализация знаний.
- 5) Объяснение нового материала / Воспроизведение и коррекция знаний, полученных ранее / Обобщение и систематизация знаний
- 6) Выполнение практического задания - подвижные игры, отработка отдельных приемов игры, решение тактических задач и т.п.

6.6.3. Заключительная часть:

Рефлексия, демонстрация приобретенных навыков и умений.
Перерыв 15 минут.

6.7. Принципы организации образовательного процесса:

Основу организации занятий с детьми определяют следующие принципы:

- **Системность.** Нельзя развивать лишь одну функцию. Необходима системная работа по развитию ребенка.
- **Комплексность.** Развитие ребенка - комплексный процесс, в котором развитие одной познавательной функции (например, речи) определяет и дополняет развитие других функций.
- Соответствие возрастным требованиям и индивидуальных возможностям.
- Адекватность требований и нагрузок, предъявляемых ребенку в процессе занятий. Это способствует оптимизации занятий и повышению эффективности, дает опору на функции, не имеющие недостатков при одновременном подтягивании отстающих функций.
- Постепенность и систематичность в освоении и формировании значимых функций. Следование от простых и доступных заданий к более сложным, комплексным.
- Индивидуализация темпа работы - переход к новому этапу обучения только после полного освоения материала предыдущего этапа.
- Повторность (цикличность повторения) материала позволяет формировать и закреплять механизмы реализации функции.

Каждое занятие имеет свою завершенность: наличие основных звеньев обучения и этапов освоения знаний, умений и навыков. Освоение нового материала происходит на основе воспроизведения ранее изученного, непосредственно примыкающего к новому. Новый материал дается небольшими частями. В ходе одного занятия осуществляется и первичное восприятие нового материала, и его осмысление, усвоение знаний, умений и навыков. Только многократное восприятие знаний в разнообразной краткой деятельности и различных условиях обеспечивает полноту формируемых представлений.

6.8. Педагогические технологии, используемые при реализации программы:

- развивающее обучение;
- коллективная система обучения;
- технология использования в обучении игровых методов;
- обучение в сотрудничестве.

6.9. Формы отслеживания и фиксации результатов:

- Журнал учета работы педагога дополнительного образования
- Мониторинг качества реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Фото и видео материалы с занятий.

6.10. Методические и дидактические материалы:

Основным местом размещения методических и дидактических материалов, используемых при реализации программы является сайт учреждения - <http://sport-lunino.ucoz.ru>

6.10.1. Разминка:

Упражнения на разогрев:

- лёгкий бег около 5-ти или 10-ти минут.
- пробежка приставным шагом.
- бег с высоким подъёмом бедра, на месте, либо в движении.
- бег с захлёстыванием голени. Пятки при каждом шаге касаются ягодиц. Туловище слегка наклонено вперёд, руки двигаются, как при обычном беге.
- перекрёстный бег.
- махи бёдрами, согните ногу в колене, затем совершайте полукруговые движения бедром.
- бег с выпрыгиванием.

Разминка суставов: круговые движения в одну сторону, затем в другую. начиная с головы, потом опускаясь к плечам, рукам и так до голеностопа, первые вращения совершаются медленно, постепенно скорость необходимо довести до умеренной.

Упражнения на растяжку: начинать следует с наклонов вперёд, после этого идут наклоны в стороны, затем расставить ноги максимально широко и присесть на одну из них, после чего сменить положение на другую ногу, повторить несколько раз, далее переходим к выпадам вперёд правой и левой ногой, в заключение разминки шпагат.

Разминка голеностопа: ходьба на носках при чередовании с ходьбой на пятках, стойка на одной ноге, катание мяча только одной голенью, бедро при этом не меняет своего положения.

Основная часть:

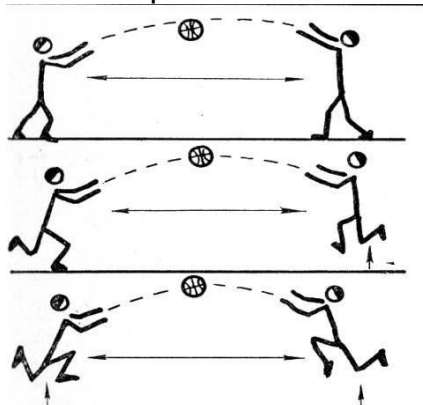
Овладение техникой и тактикой игровых действий, развитие двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и др., специализированные упражнения на повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся, воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям, игровые упражнения, игра в футбол.

Заключительная часть:

Упражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации, для снятия нагрузки и привести организм в спокойное состояние, в конце занятия важно снизить эмоциональное состояние занимающихся.

6.10.2. Описание упражнений:

Упражнение 1



Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3м.

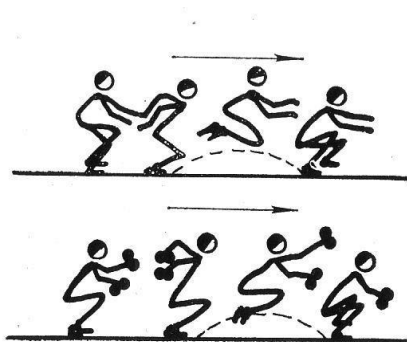
Выполнение: 1) Быстрая передача и ловля мяча на месте. 2) То же, но на расстоянии 4м. с передвижением в шаге. 3) То же, но на расстоянии 5м. с продвижением в беге.

Упражнение 2

Передача мяча.

Выполнение: 1) передачи мяча в стену в течение определенного отрезка времени (30 сек.) с установкой на выполнение максимального числа повторений. 2) то же, но с заданием выполнить как можно быстрее заданное количество передач. 3) о же, но передачи в парах и в различных и.п.: стоя, сидя, лежа и т.п.

Упражнение 3



Низкий присед, руки отведены назад.

Выполнение: 1) прыжки толчком двух ног с продвижением вперед по замкнутому кругу. 2) То же, но в руках гантели весом 2 - 3кг. 3) То же, но в руках гантели весом 4 – 5кг.

Упражнение 4

Передачи двумя мячами в стену с элементами жонглирования.

Выполнение: 1) ловля осуществляется после отскока мяча от пола. 2) то же, но после ловли успеть выполнить удар мячом в пол, а затем послать мяч в стену. 3) то же, но перед передачей выполнить мячом «петлю» вокруг туловища (на уровне пояса) или вокруг ног (на уровне колен).

Ловлю и передачу осуществлять непосредственно после отскока мяча от стены, не дав ему коснуться пола.

Упражнение 5

Подброс мяча.

Выполнение: 1) подбросить один мяч на предельную высоту, а вторым выполнить максимальное количество передач в стену до момента касания площадки подброшенным мячом. 2) то же, но с выполнением передач мяча партнеру.

Упражнение 6

«Все мячи – одному».

Выполнение: 1) два игрока поочередно «загружают» своими мячами третьего партнера, получая от него обратные передачи. 2) то же, но во взаимодействии одного игрока с тремя партнерами. 3) то же, но в ситуации «между двух огней» (игрок без мяча в и.п. располагается между двумя партнерами, владеющими мячами, повернувшись лицом к одному из них; и для получения каждой очередной передачи совершает поворот на 180°). 4) то же, но с большим количеством партнеров с мячами: на противоположных сторонах находятся 2 и 1 или 2 и 2 игрока.

Упражнение 7

Передачи на месте несколькими мячами.

Выполнение: 1) в парах – двумя мячами. 2) тройках (в треугольнике) – двумя и тремя мячами (почасовой или против часовой стрелки). 3) в четверках (в квадрате) – тремя и четырьмя мячами и т. п. 4) «звездочка» – пять игроков, встав по кругу, двумя, тремя или четырьмя мячами с помощью одновременных передач в заданном направлении «чертят» звезду (использовать различные траектории полета мяча, чтобы избежать их столкновения).

Упражнение 8

Передачи двумя мячами в парах на месте.

Выполнение: 1) по сигналу подбросить свои мячи вверх и рывком поменяться местами, не дав мячу партнера упасть на пол и т.д. 2) то же, но успеть до падения своего мяча вернуться в и.п.

Упражнение 9

Передачи двумя мячами в четверках со сменой мест.

Выполнение: 1) два игрока с мячами располагаются напротив своих партнеров, одновременно выполняют передачи и рывком меняются местами; партнеры, получив мяч на месте, совершают те же действия. 2) выполнение передач на месте одним или двумя мячами в паре с максимальной частотой в сочетании с беговыми заданиями на месте (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.п. 3) то же, но при параллельном движении партнеров вдоль площадки.

Упражнение 10

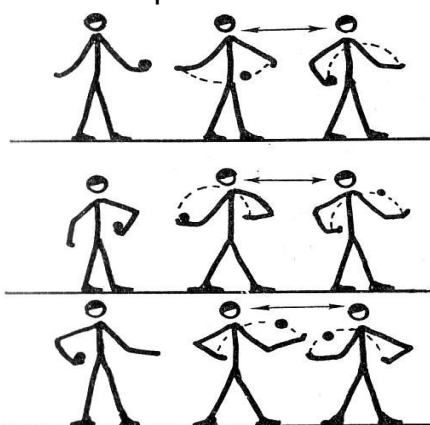
Передачи с продвижением вдоль площадки двумя мячами в парах, двумя мячами в тройках (все передачи идут через среднего игрока), тремя мячами в тройках (с различной траекторией полета мяча).

Упражнение 11

Упор присев, мяч внизу.

Выполнение: продвижение вперед по прямой, перекачивая руками мяч (два мяча, три мяча).

Упражнение 12



Стойка ноги врозь, руки разведены в стороны, малый мяч в правой руке.

Выполнение: 1) темповая переброска правой рукой мяча из - за спины в левую, а левой спереди по прямой в правую руку. 2) то же, но левой из - за спины в правую, а правой спереди в левую. 3) то же, но чередовать броски из - за спины правой и левой рукой.

Упражнение 13

Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком).

Выполнение: 1) от лицевой линии до штрафной и обратно. 2) до центра и обратно. 3) до противоположной штрафной и обратно. 4) до противоположной лицевой и обратно. 4) усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

Упражнение 14

Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого).

Выполнение: первый занимающийся начинает упражнение - передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

Упражнение 15

Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий.

Выполнение: Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный "угол" площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

Упражнение 16

Игра в баскетбол 6 таймов по 5 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

Упражнение 17

Разновидности передач на месте в различных положениях (стоя, сидя, лежа), варьируя дистанцию, траекторию и направление полета мяча.

Выполнение: 1) серийное выполнение избранного способа передач поочередно баскетбольным и набивным мячами. 2) передачи баскетбольным и набивным мячами на дальность из различных и.п. 3) ловля-передача баскетбольного и набивного мячей в одном прыжке в парах. 4) то же, но используя 2 — 3 мяча в тройках, четверках и т.д.

Упражнение 18

Ловля-передача мяча в одном прыжке с продвижением вдоль площадки.

Выполнение: в парах — одним и двумя мячами; в тройках — двумя и тремя мячами (один из партнеров передвигается спиной вперед).

Упражнение 19

Многократное выполнение имитации броска мяча.

Выполнение: 1) в движении справа и слева от корзины с двухтактным ритмом разбега при передвижении от щита к щиту. 2) с прыжками только под корзинами. 3) с прыжками через каждые 2 — 3 беговых шага.

Упражнение 20

Серийное выполнение завершающей фазы броска мяча.

Выполнение: 1) в движении после одного шага с места с акцентом на максимально мощное отталкивание. 2) то же, но с отталкиванием от гимнастического мостика.

Упражнение 21

Многократные прыжки толчком одной ногой с имитацией броскового движения после двухшажного разбега.

Упражнение 22

Индивидуальное выполнение разновидностей броска мяча в движении поочередно справа и слева от корзины с двухшажным ритмом работы ног после каждого подбора мяча.

Упражнение 23

Повторное выполнение броска мяча в движении в целом.

Выполнение: 1) с постепенным удалением точки получения мяча от корзины: партнер в каждой последующей попытке передает мяч чуть раньше, чем в предыдущей. 2) то же, но после прохода-броска; с одноударным и многоударным ведением мяча.

Упражнение 24

Стоя одной ногой на гимнастической скамейке, мяч удерживается, как в стойке с тройной угрозой.

Выполнение: 1) отталкиваясь от скамейки, совершить смену положения ног прыжком с выносом мяча в положение для броска мяча в прыжке. 2) то же, но с набивным мячом. 3) то же, но с выпуском мяча над собой в высшей точке прыжка.

Упражнение 25

Серийное выполнение подводящих и основных упражнений для броска мяча в прыжке.

Выполнение: 1) запрыгивание на скамейку толчком двумя ногами в сочетании с выносом мяча в положение замаха. 2) выполнение броска мяча в прыжке партнеру на ориентир или в корзину, отталкиваясь от гимнастической скамейки из положения замаха, с последующим приземлением на пол. 3) спрыгивание со скамейки (прыжок в глубину) на гимнастический мат или мостик с последующим мгновенным отталкиванием и броском мяча в прыжке. 4) то же, но после прыжка в глубину и отталкивание от пола.

Упражнение 26

Бросок в прыжке после ловли мяча в прыжке.

Выполнение: то же, но с ловлей мяча в прыжке через гимнастическую скамейку.

Упражнение 27

Ловля мяча в прыжке после собственного набрасывания в щит.

Выполнение: бросок мяча в прыжке в корзину.

Упражнение 28

Повторное выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке в верхнюю дальнюю часть щита в тройках с последующим передвижением на другую сторону от щита.

Упражнение 29

Поточное выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке в верхнюю часть щита с последующим передвижением рывком в конец колонны игроков на своем щите или на другой щит.

Упражнение 30

Серийное добивание мяча в щит в одном прыжке, последним касанием направляя мяч в корзину.

Упражнение 31

Многократное добивание мяча в корзину из-под щита.

Выполнение: 1) все бросковые движения выполняются в прыжке. 2) то же, но с установкой овладеть мячом и добить его в корзину в одном прыжке.

Упражнение 32

Упражнения без мяча.

Выполнение: 1) Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. 2) Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. 3) Передвижение правым - левым боком. 4) Передвижение в стойке баскетболиста. 5) Остановка прыжком после ускорения. 6) Остановка в один шаг после ускорения. 7) Остановка в два шага после ускорения. 8) Повороты на месте. 9) Повороты в движении. 10) Имитация защитных действий против игрока нападения. 11) Имитация действий атаки против игрока защиты.

Упражнение 33

Ловля и передача мяча.

Выполнение: 1) двумя руками от груди, стоя на месте. 2) Двумя руками от груди с шагом вперед. 3) Двумя руками от груди в движении. 4) Передача одной рукой от плеча. 5) Передача одной рукой с шагом вперед. 6) то же после ведения мяча. 7) Передача одной рукой с отскоком от пола. 8) Передача двумя руками с отскоком от пола. 9) Передача одной рукой снизу от пола. 10) то же в движении.

Упражнение 34

Ловля высоко летящего мяча.

Выполнение: 1) Ловля катящегося мяча, стоя на месте. 2) Ловля катящегося мяча в движении.

Упражнение 35

Ведение мяча.

Выполнение: 1) на месте. 2) в движении шагом. 3) в движении бегом. 4) то же с изменением направления и скорости. 5) то же с изменением высоты отскока. 6) правой и левой рукой поочередно на месте. 7) правой и левой рукой поочередно в движении. 8) перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Упражнение 36

Броски мяча.

Выполнение: 1) одной рукой в баскетбольный щит с места. 2) двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. 3) двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. 4) двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. 5) двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. 6) одной рукой в баскетбольную корзину с места. 7) одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. 8) одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. 9) в прыжке одной рукой с места. 10) штрафной. 11) двумя руками снизу в движении. 12) одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. 13) в прыжке со средней дистанции. 14) в прыжке с дальней дистанции. 15) вырывание мяча. 16) выбивание мяча.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 2004.
2. Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения. - М. АСТ: Астрель, 2006 г.
3. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие - КГПИ им В.И. Ленина, Киров 2010.
4. Жаровцев В.В., Бандаков М.П. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 2005.
5. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: «Академия», 2010.
6. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2009.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 2008.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М.Я. Набатниковой. - М, 2002.

Литература для учащихся и родителей:

1. Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения. М. АСТ: Астрель, 2006 г.
2. «Баскетбол» Оксана Усольцева.
3. «Как играть в баскетбол» Гомельский В.А.
4. «Баскетбол. Шаги к успеху» Виссел Х

