

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 412
Петродворцового района Санкт-Петербурга имени М.А. Аветисяна

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 412
Протокол № 7
от «26» августа 2021 года



УТВЕРЖДЕНА
А.К. Кузьмина
Директор ГБОУ СОШ № 412
ПРИКАЗ № 347
от «26» августа 2021 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Баскетбол» (1 год обучения)
На 2021-2022 учебный год**

Возраст учащихся: 15-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы: педагог дополнительного образования
Мартынов Михаил Александрович

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка.

Баскетбол – одно из могучих средств воспитания. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Последовательность обучения элементам игры в баскетбол, методика проведения упражнений, ОРУ включаются в каждое занятие. Их содержание, направленность, объём и дозировка зависят от уровня физической подготовленности занимающихся. Общеобразовательная программа «Баскетбол» является результатом многолетней работы детей школьного возраста, изучения возможностей развития их физических способностей. Уровень освоения программы – базовый. Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников. Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.). Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 11– 14 лет. Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Программа разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации) от 18.11.2015г.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию. (Распоряжение КО от 01.03.2017 № 617-р).

Актуальность данной программы. В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Педагогическая целесообразность программы связана с направлением образовательного процесса на развитие природных способностей учащихся, на практическое применение навыков игры в баскетбол, а так же с обеспечением возможности спортивной практики для каждого учащегося в составе сборной школы, что имеет большое воспитательное значение. Активизирует умственные способности. Игра в баскетбол требует от участников единых усилий, направленных на достижение единого результата. Общие переживания создают благотворную почву для индивидуального развития. Пример товарищей, общее воодушевление, радость исполнения активизирует робких, нерешительных. Все это способствует воспитанию духа коллективизма и товарищества, являясь почвой для формирования дружеских отношений. Кроме того, сам процесс игры вызывает у детей положительные переживания, радостный эмоциональный подъем, огромный интерес к игре.

Адресат программы.

Данная программа разработана для детей 15-17 лет, желающих обучаться баскетболу, без ограничений, независимо от уровня способностей.

Срок обучения по программе 1 год, процесс обучения осуществляется в группе.

Занятия проводятся 2 раза в неделю: по (2+2) часа из расчета 144 часов в год.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.4.3172-14.

Цель программы – содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Задачи:

Программный материал предполагает решение следующих основных задач.

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Условия реализации программы.

Набор детей в группу осуществляется с 14-17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Наполняемость учебной группы – 15 человек.

Режим занятий

Программа по волейболу реализуется на базе ГБОУ СОШ №412. Занятия проводятся в спортивном зале согласно утвержденному расписанию для групп первого и второго года обучения. Каждая группа разбивается на подгруппы с целью профилактики распространения вирусных инфекций. В связи с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.07.2020 №20 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции» запрещается принимать в одну группу обучающихся с разных классов. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Этапы обучения игры в баскетбол:

- Знакомство с историей баскетбола; правилами игры в баскетбол.
- Стойка игрока, перемещения в защите, в нападении.
- Постановка рук во время броска мяча.
- Освоение основных приёмов в защите и нападении.
- Совершенствование игры в защите и нападении.

Уровень программных требований может быть уменьшен или расширен в зависимости от интересов и возможностей учащихся.

Принципы реализации программы:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

Формы проведения занятий

В ходе реализации программы сочетаются следующие формы занятий: групповая. Групповые занятия предназначены для формирования у детей целостного восприятия разучиваемых оркестровых произведений, а также развития умений и навыков.

Структура спортивного занятия.

Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа - отработка определенного элемента игры); заключительная (закрепление пройденного материала).

В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности. Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного и городского уровня.

Кадровое и материально-техническое обеспечение программы.

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих:

Кадровое обеспечение:

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным-педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности игры в баскетбол, владеет методикой преподавания.
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызывать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Для успешной реализации данной программы необходима заинтересованная и профессиональная работа.

Техническое и материальное обеспечение:

- Наличие спортивного зала (24x14м);
- Наличие баскетбольных мячей на каждого ученика;

Планируемые результаты

отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Учебный план обучения.

Название раздела, темы		1 год обучения
Теоретическая подготовка		8
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	2
2	История рождения и развития баскетбола.	2
3	Режим и питание спортсмена.	2
4	Личная гигиена и закаливание организма.	2
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.	
Общая физическая подготовка		50
1	Развитие силы	10
2	Развитие быстроты	10
3	Развитие выносливости	10
4	Развитие ловкости	10
5	Развитие гибкости	10
Техническая подготовка		55
1	Стойки баскетболиста	9
2	Перемещения по площадке	9
3	Ведение мяча	9
4	Передачи мяча	11
5	Броски по кольцу в прыжке	8
6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	9
Тактическая подготовка		24
1	Групповые действия в нападении	6
2	Командные действия в нападении	6
3	Групповые действия в защите	6
4	Командные действия в защите	6
Тестирование, контрольные испытания		2
Медико-биологический контроль		2
Участие в соревнованиях		3
Итого		144

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021		36	144	2 раза в неделю по (2+2) часа

Рабочая программа обучения.

Особенности обучения

Этот период характеризуется формированием и развитием устойчивого интереса учащихся к игре в баскетбол.

Учебный процесс направлен на ознакомление учащихся с историей баскетбола, правилами игры, знать правила техники безопасности при проведении занятий. Дети получают первоначальные представления об игре; осваивают стойку баскетболиста, стойку игрока, владеющего мячом, обучаются разновидностям бега и игре в нападении, обучаются остановкам, поворотам на месте и в движении, ловле мяча, осваивают передачи мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, технику игры в защите, взятие отскока на своем и чужом щите.

Задачи:

Обучающие.

- способствовать накоплению спортивных впечатлений;
- формировать навыки броска мяча;
- формировать навыки игры в защите и нападении;

Развивающие

- выявлять и развивать физические способности детей (быстрота, ловкость, выносливость);
- развивать творческие способности: тактика игры в защите, нападении.
- развивать чувство команды;
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные

- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;
- формировать умение работать в команде;
- воспитывать чувство коллективизма, умение доводить начатую работу до конца, понимать и чувствовать ответственность за команду.

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися

К концу обучения дети будут

Знать/понимать:

- Правила техники безопасности при проведении занятий
- Историю рождения и развития баскетбола
- Правила соревнований. Судейство соревнований

Уметь:

- Выполнять стойку баскетболиста;
- Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении;
- Бросать мяч в кольцо с места, в движении;
- Передачи мяча одной и двумя руками;
- Играть в защите, и в нападении;
- Подбирать мяч после отскока в защите и в нападении;

Содержание обучения.

Групповые занятия.

1 Раздел: Теоретическая подготовка

Теория: Введение в предмет. Понятие о баскетболе. Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

Режим и питание спортсмена.

Личная гигиена и закаливание организма.

Практика: ответы на вопросы преподавателя..

2 Раздел: **Общая физическая подготовка**

Теория: Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Практика: Эстафетный бег. Ускорения на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками.

Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

Быстрая передача. Играющие в парах. Расстояние между учениками 4 – 5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15,20) передач, выигрывает.

Мяч среднему. Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с баскетбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

Борьба за мяч. Играют две команды на баскетбольной площадке. Учитель в центре подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его одному из своих игроков. Овладев мячом, игроки передают мяч друг другу (можно с ведением), а игроки противоположной команды пытаются овладеть мячом. Команда, сделавшая 10 передач подряд, получает очко. После этого игру начинают с центра. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

Вызов номеров. Две равные команды встают за лицевой линией с обеих сторон щита. Рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за игроками на все время игры. Перед каждой командой ставится мяч. Тренер называет номер игрока, например, три. Оба третьих номера выбегают вперед, берут мяч и ведут его до стоек, обводя их, и возвращаются назад, поставив мяч на прежнее место. Затем вызываются другие номера. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. За пять минут нужно набрать большее количество очков.

2.1. Развитие силы

Теория: Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости.

Практика: Выполнение упражнений с гантелями, набивными мячами, ОФП.

2.2. Развитие быстроты

Теория: Быстрота - это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на тренировках. Такие тренировки особенно необходимы игрокам высокого и сверхвысокого роста, так как от

природы гигантам обычно достается мало быстроты. Известно, что тренировки с отягощением способствуют повышению быстроты движений, развивают мышечную силу, улучшают координацию, что важно в первую очередь для центровых. Целесообразно сочетать специальные упражнения и работу над быстротой и техникой в условиях, близких к игре, поскольку постоянный игровой цейтнот требует усиленной работы, быстроты мышления и быстроты движений.

Практика: бег на короткие дистанции, бег из разных положений, бег с изменением направления.

2.3. Развитие выносливости

Теория: Выносливость - одна из из главных составляющих баскетбола. Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

Практика: кроссовая подготовка. Челночный бег.

2.4. Развитие ловкости

Теория: Ловкость - это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это самое общее определение, поскольку ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами. Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость - это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения.

Практика: прыжки с поворотом, эстафеты с мячом и без, челночный бег.

2.5. Развитие гибкости

Теория: Гибкость — свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движения звеньев тела. Ее роль для игрока важна. Ни один спортсмен не прекратил занятия баскетболом из-за плохой гибкости. У каждого она индивидуальна, это во многом врожденное качество. Однако необходимо иметь достаточный уровень развития гибкости. В баскетболе его можно достичь путем нехитрых упражнений на растягивание.

Практика: упражнения на гибкость в разминке.

3 Раздел: **Техническая подготовка**

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди после ведения с отскоком от щита. Броски мяча в кольцо в движении; бросок в кольцо одной рукой после ведения; броски мяча в кольцо в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок в кольцо после ведения, остановки и обыгрыша.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

3.1. Стойка баскетболиста

Теория: Стойка баскетболиста в нападении — это наиболее рациональное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке кольца соперников. Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с

мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом. .

Практика: Объяснение и показ. Выполнение стойки готовности на месте.

Принятие стойки по сигналу педагога после бега или прыжков на месте. Выполнение стойки готовности в сочетании с передвижениями и остановками произвольным способом: по ориентирам; по сигналу педагога. После старта из различных и. п.: стоя спиной, боком к направлению движения; сидя, лежа на полу и т.п. С изменением направления и скорости передвижений. То же, но в эстафетах. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: остановками двумя шагами и прыжком, ловлей и передачами мяча и т. д. (по мере освоения техники игры).

3.2. Перемещения по площадке

Теория: Умение правильно передвигаться в баскетболе имеет особое значение: в игре одновременно участвуют 10 человек. Все они почти непрерывно находятся в движении. При этом каждый баскетболист должен уметь правильно выбрать и направление, и способ, и темп перемещений. Тренеры подчас недооценивают этот раздел техники баскетбола, считая, что игрок со временем сам научится правильным движениям. Изучение и совершенствование всех технических приемов игры в баскетбол -ведение, передач, бросков- должно строиться на прочном фундаменте. А таким фундаментом и является техника перемещений. Ни одним техническим приемом игры в движении, на скорости не одолеть, если не научиться правильно передвигаться по площадке, сначала без мяча, а потом и с мячом.

Практика: Передвижение. Его характер и направление в защите обуславливаются системой защиты и действиями подопечных. В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении, а также передвижение приставными шагами в стороны, вперед, назад и бег спиной вперед.

При выполнении приставных шагов ноги согнуты, ступни параллельны; само передвижение мягкое, стелющееся, без подпрыгивания. Первый шаг всегда делают ближайшей к направлению движения ногой. Ступню толчковой ноги приставляют к опорной не вплотную, а на некотором расстоянии без скрещения. Ходьбу и медленный бег используют, когда защитник находится впереди от нападающего, не проявляющего активности. Если защитник оказался сбоку или сзади подопечного, он использует ускорение. При близком расположении перед подопечным передвигаются чаще всего приставными шагами. Бег спиной вперед применяют в основном при переходе от нападения к защите. Различные способы передвижений защитники чередуют с остановками, поворотами и прыжками.

3.3. Ведение мяча. *Теория:* Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки. Проще говоря, Вы стучите мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад. Техника ведения мяча в баскетболе не сложная, но хорошо вести мяч подвластно не каждому игроку. Дело в том, что противник в любую секунду может отобрать его у Вас или просто выбить. Ведение баскетбольного мяча преимущественно используется для того, чтобы перевести его на чужую половину или совершить обыгрыш противника с последующим броском мяча.

Практика: ведение правой, левой рукой без зрительного контроля, на месте и в движении.

3.4 Передачи мяча

Теория: Передача мяча в баскетболе - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации,

расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников.

Практика:



4 Раздел: **Тактическая подготовка**

4.1 Групповые действия в нападении

Теория: Структурными элементами групповых тактических действий являются индивидуальные действия игроков, определенным образом организованные во времени и пространстве. *Групповые действия в нападении базируются на согласованных взаимодействиях двух или трех игроков и составляют основу командной игры в атаке.* Их успешность требует соответствующего начального взаиморасположения нападающих, взаимосвязанного маневрирования на определенном участке площадки, своевременности и согласованности действий игроков, их полного взаимопонимания.

4.2 Командные действия в нападении.

Теория: Командные действия строятся на взаимодействии всех игроков, и отражением их служат определенные системы игры в нападении. Выделяют два основных вида организации командных действий: стремительное нападение и позиционное нападение. Когда эти виды конкретизируются в связи с особенностями действий соперников в обороне или складывающимися в игре особыми ситуациями, то говорят о разновидностях специального нападения. Подразумеваются специфические тактические действия нападающих для преодоления вариантов командной защиты, а также для организации эффективного нападения в определяющие моменты игрового противостояния. В связи с этим условно выделяют: нападение против зонной системы защиты, нападение против личного и зонного прессинга, нападение в особых ситуациях {при розыгрышах спорных бросков, при вбрасываниях мяча, при игре в концовках периодов}.

Практика: позиционное нападение.

4.3 Групповые действия в защите

Теория: Групповые действия — основа эффективной защиты. К групповым взаимодействиям при численном равенстве противников относят переключение, проскальзывание, подстраховку, организацию борьбы за отскок и групповой отбор мяча.

Практика: вырывание, выбивание мяча, перехват, борьба за отскок.

4.4 Командные действия в защите.

Теория: Командные действия защиты реализуются при использовании трех систем игры — личной, зонной и смешанной. Они отличаются принципами применяемых противодействий:

опека каждым игроком заранее намеченного противника; опека противников, действующих на контролируемом защитном участке площадки и, наконец, одновременное использование обоих принципов разными игроками команды. Каждая система включает несколько вариантов защитных действий. Главные их отличия — площадь, на которой оказывается сопротивление противнику и степень активности действий защищающихся. В каждой системе игры различают три основных варианта: **концентрированная защита** — она предполагает активные действия в непосредственной близости от корзины; главные усилия здесь направлены против игроков, стремящихся получить мяч и действующих с ним в области штрафного броска; **рассредоточенная защита** — она предусматривает противодействие на половине или на 3/4 площадки; наиболее активные действия осуществляются против игрока с мячом и игроков, стремящихся получить его в опасной для корзины позиции; **прессинг** — его задача одновременно противодействовать всем нападающим, независимо от их позиций и владения мячом; при прессинге защитники действуют жестко, всегда располагаясь вплотную к своим подопечным. Эффективность действий команды в защите зависит от психологического настроя игроков, быстроты перехода к защитным действиям, понимания партнерами своих задач, владения приемами их решения и степени согласованности взаимодействий.

Практика: зонная защита, личная защита.

5 Раздел: Тестирование, контрольные испытания

Практика: Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся. В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел. Тема учебного занятия.	Тип подготов ки	Всего часов	Дата	Дата Факт
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.Медико-биологические исследования.	Теор.	2		
		Теор.			
2	ОРУ. Выполнение стоек в сочетании с передвижениями и остановками произвольным способом: по ориентирам, звуковому или зрительному сигналу педагога, после старта из различных положений, с изменением направления и скорости передвижений. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами	Техн.	2		
3	ОРУ. Выполнение разновидностей передвижений в сочетании с другими игровыми приемами: стойками, ловлей и передачей мяча. Сочетание разновидностей передвижений, стартуя из различных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спиной или боком по направлению движения и т. п.) в эстафетах. Подвижные игры.	Техн.	2		
4	ОРУ.Остановка двумя шагами.Остановка прыжком. Выполнение разновидностей остановок по звуковому, зрительному сигналам преподавателя после передвижения бегом, после рывка. Подвижные игры.	Техн.	2		
5	СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Техн.	2		
6	ОРУ. Повороты на месте: вперед и назад. Повороты в движении. Выполнение разновидностей поворотов в стойках нападающего в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей мяча, остановками, ведением мяча, бросками. Подвижные игры.	Техн.	2		
7	ОРУ. Ловля мяча двумя руками. Ловля низко летящего мяча. Ловля мяча одной рукой. Ловля мяча в движении. Остановка двумя шагами с ловлей мяча. Подвижные игры.	Техн.	2		
8	ОРУ. Техника передвижения. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника. Осуществление разновидностей ловли мяча в сочетании с другими игровыми приемами: поворотами, передачами, остановками, ведением мяча. Способы ловли мяча.	Техн.	2		
9	ОРУ. Техника передвижения. Передачи мяча с места, в движении, в прыжке. ОФП	Техн	2		
10	ОРУ. Техника передвижения. Передачи мяча ближние, средние, дальние. Подвижные игры.	Техн.	2		
11	ОРУ. Техника передвижения. Передачи мяча встречные, поступательные, на одном уровне.	Техн.	2		

12	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Передачи мяча двумя руками сверху. Передача одной рукой сверху. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой снизу. Скрытая передача мяча за спиной. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Теор. Техн.	2		
13	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Передачи мяча двумя руками сверху. Передача одной рукой сверху. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой снизу. Скрытая передача мяча за спиной. Подвижные игры.	Техн.	2		
14	ОРУ. Передачи мяча двумя руками сверху. Передача одной рукой сверху. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой снизу. Скрытая передача мяча за спиной.	Техн.	2		
15	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Ведение мяча в движении. Броски в кольцо от щита, с заданного расстояния, штрафные броски.	Техн.	2		
16	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Ведение мяча в движении. Броски в кольцо от щита, с заданного расстояния, штрафные броски. Подвижные игры.	Техн.	2		
17	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Ведение мяча в движении. Броски в кольцо от щита, с заданного расстояния, штрафные броски. Подвижные игры.	Техн.	2		
18	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Ведение мяча в движении. Средние броски с места, в прыжке, в движении, штрафные броски.	Техн.	2		
19	ОРУ. Круговая тренировка. Техника перемещения по площадке. Ведение мяча в движении. Средние броски с места, в прыжке, в движении, штрафные броски.	Техн.	2		
20	ОРУ. Разновидности ведения мяча с высоким и низким отскоком. Работа над броском в парах.	Техн.	2		
21	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2		
22	ОРУ. Контрольные испытания. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры. Учебно-тренировочная игра.	Контр.	2		
23	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	Такт.	2		
24	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведения мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2		
25	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2		
26	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2		
27	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2		

28	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2		
29	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Техн.	2		
30	Правила техники безопасности. Позиции, комбинации, разбор игры в защите и нападении.	Теор.	2		
31	Медико-биологические исследования. Позиции, комбинации, разбор игры в защите и нападении.	Теор.	2		
32	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.		2		
33	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2		
34	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2		
35	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Теор. Интегр.	2		
36	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2		
37	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	2		
38	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2		
39	ОРУ. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Теор. Техн.	2		
40	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2		
41	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	2		
42	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2		
43	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2		
44	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2		
45	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2		
46	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Дриблинг на месте. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2		
47	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2		
48	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2		

49	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно- тренировочная игра.	Такт.	2		
50	ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2		
51	ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2		
52	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	СФП	2		
53	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2		
54	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2		
55	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2		
56	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП	2		
57	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Интегр.	2		
58	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно- тренировочная игра.	Такт.	2		
59	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	2		
60	ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2		
61	ОРУ. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	2		
62	ОРУ. Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	Теор. Интегр.	2		
63	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2		
64	ОРУ. Бросок одной рукой «крюком». Добивание мяча. Штрафные броски. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2		
65	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	2		
66	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2		
67	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2		
68	ОРУ. Бросок одной рукой «крюком». Добивание мяча. Штрафные броски. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2		
69	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2		
70	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	2		
71	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Техн	2		
72	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	2		
	ВСЕГО:		144		

Добавлено примечание ([41]):

Тестирование и контрольные испытания.

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 м (с)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	400	415	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	420	500	1,07	1,15
3 – й год	35	35	3,9	4,0	510	520	55,5	1,00

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-

Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	11-14 лет		15-16 лет		16-17 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	137	168	156	210	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	14	17	16	20	19
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5		7		10	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10		12		14

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Участие в соревнованиях района, города.	В течение года.

Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> Организационное собрание. Подготовка к соревнованиям. Организационные вопросы. Подведение итогов за I полугодие. Творческие планы на II полугодие. Организационные вопросы. Итоги учебного года и творческие перспективы. 	Сентябрь В течение года Декабрь Май
Совместные	<ul style="list-style-type: none"> Посещение детей с родителями соревнований. 	В течение года

мероприятия		
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года в середине года в конце учебного года	Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные беседы с родителями о развитии детей. • Групповая консультация • Индивидуальные консультации по развитию физических способностей 	Октябрь Ноябрь Декабрь

Техническое оснащение

1. Баскетбольные стойки - 2 штуки.
2. Баскетбольные щиты - 6 штук.
3. Мяч баскетбольный № 5 - 5 штуки.
4. Мяч футбольный - 2 штуки.
5. Гимнастическая стенка - 18 пролётов.
6. Мячи набивные - 10 штук.
7. Рулетка.
8. Секундомер.
9. Гимнастические скамейки - 6 штуки.
10. Гимнастические маты - 6 штук.
11. Скакалки - 25 штук.
12. Мяч баскетбольный № 6,7 - 15 штуки.
13. Стойки конусы - 6 штук.
14. Аптечка

Информационные источники

Список литературы

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис.....канд.пед.наук.-Омск,1988-21с.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 –с.15-17.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова.-М.:Физкультура и Спорт, 1988.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7- с.17-18.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.
8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
9. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.
10. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996.
11. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.
12. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1972.-35с.
13. Зельдович Т.,Кершина С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,1964.-48с.
14. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.- 183с.
15. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
16. Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л.,Учпедлит, 1960.
17. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. –М.: Физкультура и спорт, 1975.-120с.
18. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
19. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт,1971.-278с.
20. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.-179с.
21. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе– 1990.-№1-с.18-21.
22. Манасян Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста./ Автореф. дис....канд. пед. наук. – м.,1986.-25с.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,1991.-543с.
24. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград,1994.-35с.
25. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. – 1991.-№2- с. 27-30.
26. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для студентов ИФК. 1992.
27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.:-Физкультура и спорт,1986.-286 с.
28. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
29. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.

30. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, - Алма-Ата, 1987-82с.
31. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.-№4.- С.13-20.
32. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.-№1- с 37-40.
34. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
35. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
36. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
37. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.
38. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.-35с.