

муниципальное учреждение дополнительного образования
Некрасовская детско – юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол от 25 мая 2021 г. № 3



Утверждаю
Директор Н.В. Ковалева
Приказ № 25 от «25» мая 2021 г.

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

«БАСКЕТБОЛ»

для детей 9-17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчики:

Шарафутдинов В.Ш., тренер-преподаватель

Гуцев В.И., тренер-преподаватель

п. Некрасовское , 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно – тематический план	8
3. Содержание программы	11
4. Методическое обеспечение	21
5. Список информационных источников.. ..	24
6. Приложения	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом департамента образования Ярославской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом МУ ДО Некрасовская ДЮСШ.

Программа физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на повышение двигательной активности детей и подростков, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитывая тем самым дисциплинированность и ответственность.

Актуальность программы состоит в растущем интересе к баскетболу, как универсальному виду спорта. Систематически занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Баскетбол – это спортивная командная игра с мячом, цель в которой - забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Для игры в баскетбол характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками.

Новизна данной программы заключается в привлечении детей к систематическим занятиям баскетболом, развитию основных физических качеств с помощью специальных упражнений, а также формированию у детей умения подчинять личные интересы коллектива, команды, взаимопомощи, чувства долга.

Цель программы: выявление и развитие физических способностей, двигательной активности обучающихся, формирование у них позитивных жизненных ценностей посредством систематических занятий баскетболом.

Задачи программы:

Первый год обучения:

- формировать знания по истории развития баскетбола;
- обучать начальным навыкам игры в баскетбол;
- прививать интерес к систематическим занятиям баскетболом;
- обучать правильному выполнению подводящих и имитационных двигательных движений для освоения техники разбега и прыжка в броске, передаче мяча; сочетать их с приемами нападения и защиты;
- осуществлять ведение, ловлю, передачу и броски мяча;
- уметь противодействовать получению, розыгрышу мяча, атаке корзины.
- выполнять самостоятельную работу.
- знакомить с техникой перемещений в стойке баскетболиста, защитными действиями;
- формировать навыки самостоятельных занятий с помощью разнообразных общеразвивающих упражнений;
- развивать физические качества с помощью акробатических, легкоатлетических и специальных упражнений;
- воспитывать чувство товарищества, личной ответственности за результат тренировочного процесса;
- формировать представление о здоровом образе жизни;
- приобщать к соревновательной деятельности.

Второй год обучения:

- обогащать знания в области развития баскетбола;
- обучать специальным навыкам игры в баскетбол (сочетание способов перемещений, способов передачи, ведения, ловли и бросков мяча, игровым комбинациям, индивидуальным, групповым и индивидуальным действиям, игре в обороне, в атаке, на подстраховке);
- развивать координацию и двигательные способности с помощью общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами, прыжков через препятствия, лазания по канату, лестнице, кувырков, переворотов;
- совершенствовать знания, умения и навыки через соревновательную деятельность;

- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество; специальные физические качества: быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества.
- формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни.

Срок реализации программы:

Настоящая программа рассчитана на 2 года обучения. 1 год - этап формирования и закрепления основных двигательных умений и навыков, 2 год – совершенствование технико-тактических элементов. На обучение по данной программе зачисляются дети 9 – 17 лет, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний относительно занятий физической культурой, предоставившие согласие родителей (законных представителей), зарегистрированных в системе ПФДО.

Режим занятий:

Продолжительность занятий составляет 2 часа (1 академический час – 45 минут) 3 раза в неделю.

Общее количество часов в год - 216. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 12 и не более 15 человек.

В программе учитываются психологические, возрастные и физические особенности обучающихся. Педагог может увеличить или уменьшить объём и степень технической сложности материала в зависимости от возможностей обучающихся и конкретных условий.

Основной показатель работы – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип тренировочной работы – дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Формы организации занятий:

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: учебное занятие (групповая, индивидуальная тренировка), теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; тренировочные и товарищеские игры, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; оздоровительные и культурно-массовые мероприятия.

Обучение по данной программе может быть организовано в очно – заочной форме с применением дистанционных технологий.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится в результате промежуточной аттестации с учетом выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и технической подготовке.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Результатом освоения данной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

по окончании первого года обучения учащиеся

должны знать:

- правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- историю развития баскетбола в России;
- упрощенные правила игры в баскетбол;
- гигиенические требования к месту занятий и к одежде; иметь представление о здоровом образе жизни;
- права и обязанности игроков, правила игры, соревнований;
- основные приемы оказания первой медицинской помощи.

должны уметь:

- технически правильно осуществлять передвижения и стойки баскетболиста;
- осуществлять ведение, ловлю, передачу и броски мяча;
- технически верно выполнять разбег и прыжок толчком двух ног и толчком одной ноги, повороты вперед и назад с опорой на одну ногу, сочетать их с приемами нападения и защиты;
- уметь противодействовать получению, розыгрышу мяча, атаке корзины.
- выполнять самостоятельную работу.

должны владеть:

- игровыми комбинациями;
- системой игры;
- индивидуальными, групповыми действиями;
- проявлять личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество.

по окончании второго года обучения учащиеся

должны знать:

- правила техники безопасности;
- историю развития баскетбола в России, лучших спортсменов;

- основы судейской терминологии, права и обязанности игроков, правила игры, соревнований;
- профилактику травматизма;
- приемы оказания первой доврачебной помощи;

должны уметь:

- технически правильно сочетать способы передвижений: с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами;
- технически правильно осуществлять голевую и скрытую передачу мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности, броски ловлю мяча;
- технически верно выполнять разбег и прыжок толчком двух ног и толчком одной ноги, повороты вперед и назад с опорой на одну ногу, сочетать их с приемами нападения и защиты;
- уметь противодействовать получению, розыгрышу мяча, атаке корзины.
- выполнять самостоятельную работу.

должны владеть:

- нападающим ударом из всех зон;
- игрой в обороне, на подстраховке, в атаке;
- индивидуальными, групповыми и командными действиями; комбинационной игрой, системой нападения и защиты;
- использовать разнообразные физические упражнения и навыки самоорганизации в самостоятельной работе;
- проявлять чувство товарищества, личную ответственность за результат тренировочного процесса.

Формы и способы отслеживания результатов:

Текущий контроль образовательного процесса проводится через учет посещаемости занятий, соревновательных упражнений («Кто больше», «Точно в цель» и т.п.), в виде контрольных и товарищеских игр и последующего разбора игры в целом и индивидуально; контроль над выполнением нормативов, тестирование, протокол соревнований, фото, видеозапись игр.

К итоговому контролю по каждому году обучения можно отнести такую форму оценки соревновательной подготовки, как составление рейтинга учащихся, а также отзывы детей и родителей.

О результатах оздоровительной деятельности можно судить по следующим показателям: снижение заболеваемости, утомляемости, повышение физической подготовленности. Способы оценки результатов оздоровительной деятельности: анализ медицинских осмотров в начале и конце учебного года; сопоставление результатов (нормативов) по физической подготовке в начале и конце года.

Результат воспитательной деятельности можно отследить по следующим качествам детей: целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость, дружный коллектив, взаимопомощь. Для оценки результата воспитательной деятельности используются: педагогическое наблюдение; беседы и анкетирование занимающихся и их родителей; анализ сохранения контингента групп за учебный год.

Формы аттестации (подведения итогов): тестирование (выполнение и прием контрольных нормативов по физической, технической и тактической подготовке), участие в товарищеских матчах, учебно-тренировочных играх, соревнованиях.

1	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
2	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	-	1	1	1	1
3	Общая физическая подготовка	75	8	9	9	8	7	9	9	8	8
4	Специальная физическая подготовка	60	5	6	7	7	6	7	8	7	7
5	Технико-тактическая, психологическая подготовка	54	5	6	6	6	5	6	7	7	6
6	Контрольные игры и соревнования	13	-	1	2	2	-	2	2	2	2
7	Тестирование и медицинское наблюдение	4	1	-	-	1	-	-	-	-	2
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего		216	21	23	25	25	19	25	27	25	26

Календарный план-график 2-го года обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь – май

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
2	Теоретическая подготовка	10	1	1	2	1	-	1	2	1	1
3	Общая физическая подготовка	65	6	8	8	7	6	8	8	7	7
4	Специальная физическая подготовка	55	5	6	6	6	6	7	7	6	6
5	Технико-тактическая, психологическая подготовка	56	5	6	7	7	5	7	7	6	6
6	Контрольные игры и соревнования	16	-	2	2	3	-	2	3	2	2
7	Тестирование и медицинское наблюдение	4	1	-	-	1	-	-	-	-	2
8	Инструкторская и судейская практика	8	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего		216	19	24	26	26	19	26	28	23	25

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Комплектование групп; знакомство с обучающимися. Общий режим дня. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий, инвентарю, спортивной одежде и обуви. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий, соревнований, тестовых испытаний. Правила поведения на занятии. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях баскетболом.

Контроль уровня физической подготовки.

2. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Правила игры в баскетбол. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. Правила соревнований в баскетболе. Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в баскетбол. Основы судейской терминологии.

Основы техники и тактики баскетбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике баскетбола.

Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в баскетболе. Тренажерные устройства, технические средства.

3.3. Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения.

Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу. Повороты на месте. Размыкание в колонне на месте и в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях, наклоны и круговые вращения туловищем, повороты туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, отведения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, подскоки из различных исходных положений, прыжки.

Упражнения в парах. Повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек,

мячей и др.), «чехарда». Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание мяча.

3.Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения с мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке.

4. Акробатические упражнения.

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)

Игры с мячом на развитие внимания, координации: «Мяч ловцу», «Салки», «Попади в цель», «Пятнашки» и др.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

Ускорения до 50 – 60 м.

Старты из различных исходных положений.

Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

Многоскоки.

Метание мяча в цель и на дальность. Метание гранаты.

7. *Спортивные игры.* Волейбол, футбол

3.4. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м) Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

4. Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

5. Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

6. Упражнения для развития специфической координации.

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей волейбольного мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°). Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке

стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

3.5. Техничко-тактическая, психологическая подготовка

Теория: Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Техника нападения.

1. *Передвижения и стойки:* передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.
2. *Владение мячом:* ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центральному игроку с целью атаки корзины, скрытые

передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

3. *Ведение мяча*: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2. *Групповые действия*: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

3. *Командные действия*: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

Техника защиты

1. *Передвижения* (сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами

защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки).

2. *Овладение мячом* (отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия*: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2. *Групповые действия*: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

3. *Командные действия*: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Психологическая подготовка

Формирование умения контролировать свои чувства во время игры – тренируем во время проведения эстафет, подвижных и развивающих игр, а также во время проведения соревнований: дыхание как средство расслабления; похлопывание по ладоням игроков одной команды, как жест взаимопомощи и подбадривания; умение настраиваться на игру перед соревнованиями – мысленно представить себя на соревнованиях, что будешь делать в той или иной ситуации, лечь на скамейку или на пол для расслабления мышц.

Основные требования, предъявляемые к баскетболисту (дисциплина, высокие физические кондиции, целеустремленность, смелость и решительность).

3.6. Контрольные игры и соревнования

Теория: Значение тренировочных и контрольных игр. Анализ проведенной игры.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу.

Разъяснение соревновательных условий; определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Назначение состава на игру. Разъяснение необходимых действий и взаимодействий игроков, участвующих в игре. Разъяснение целей и задач на предстоящую игру. Напоминание об игровой дисциплине и правилах игры.

Практика: Учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов. Участие в товарищеских играх, в детских соревнованиях по упрощенным правилам; учебно-тренировочная игра внутри коллектива (команды).

3.7. Тестирование и медицинское наблюдение

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке в индивидуальном порядке (входной и итоговый контроль).

Оценка состояния здоровья обучающихся. Контроль за уровнем физической работоспособности и функциональным состоянием организма.

3.8. Инструкторская и судейская практика

Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Помощь тренера при проведении занятий. Судейство игр. Помощь в организации и проведении соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методические рекомендации по структуре занятий:

1. Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения. Цель – подготовить занимающихся к основной части занятия. Задачи: обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие; активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся; обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

2. Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом. Цель – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их

элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств.

3. Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация. Цель – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений владения мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Игровая подготовка включает: учебные игры (закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке), спортивные игры (обучение умения передвигаться по площадке различными способами, взаимодействию участников игры, развитие игрового мышления), эстафеты (развитие быстроты и ловкости), соревнования.

Тренерская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения: построить группу и подать основные команды на месте и в движении; составить конспект и провести разминку в группе; определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде; провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера; провести подготовку команды к соревнованиям; руководить командой класса на соревнованиях. Судейская практика включает в себя: ведение протокола игры, участие в судействе учебных игр совместно с тренером; проведение судейства учебных игр в поле (самостоятельно и в составе секретариата).

Психологическая подготовка нацелена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости. Психологическая подготовка к соревнованиям проводится как в течение всего года, так и непосредственно перед выступлением на конкретных соревнованиях. Главные средства и методы психологической подготовки: беседа, убеждение, педагогическое внушение, метод моделирования соревновательной ситуации через игру.

Методы и приемы:

- Словесные методы (объяснение, рассказ, замечание, команды, указание).

- Наглядные методы (показ упражнения, наглядных пособий).
- Практические методы (методы упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки). Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Формы обучения: индивидуальная, групповая, поточная.

Воспитательная работа:

На протяжении реализации данной программы педагог формирует у обучающихся честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм в сочетании настойчивостью, аккуратностью, трудолюбием. Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставничество опытных спортсменов.

Материально – техническое оснащение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки.

- щиты с кольцами;
- жгуты и экспандеры;
- секундомер;
- гимнастические скамейки;
- скакалки;
- мячи набивные различной массы;
- гантели, гири различной массы;
- мячи баскетбольные;
- насос ручной;
- рулетка;
- обручи гимнастические;
- конусы малые;
- фотоаппарат с видеокамерой;
- ноутбук и по возможности проектор.

Кадровое обеспечение: тренер – преподаватель с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Нормативно-правовые:

6. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 Министерства образования и науки Российской Федерации
7. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
8. Федеральный закон Российской Федерации от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Для педагогов:

1. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов – М, 2004г.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 20013. – 112с.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства – М., 1998.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>)
3. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).

Рекомендуемые для педагогического контроля качественные показатели сформированности знаний и навыков по баскетболу

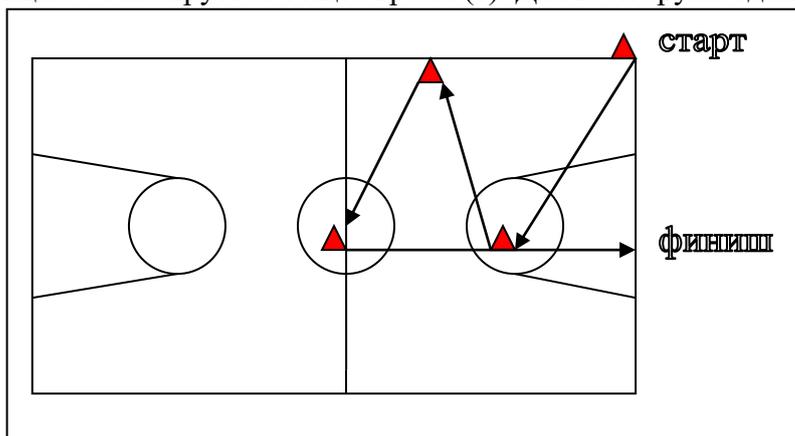
1. Знание истории возникновения баскетбола.
2. Краткая характеристика баскетбола как средства физического воспитания.
3. Знание гигиенических требований к местам занятий баскетболом и инвентарю. Спортивной одежде и обуви.
4. Оборудование площадки для игры в баскетбол.
5. Знать основные правила игры: состав команды и функции игроков; игровое время, начало игры и спорный бросок; перерывы в игре и замена игроков; игра мячом и вбрасывания; нарушения в игре; жесты судей.
6. Иметь представление о значении разминки при игре в баскетбол.

Техническая подготовка

Описание тестов

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.



Инвентарь: 3 стойки

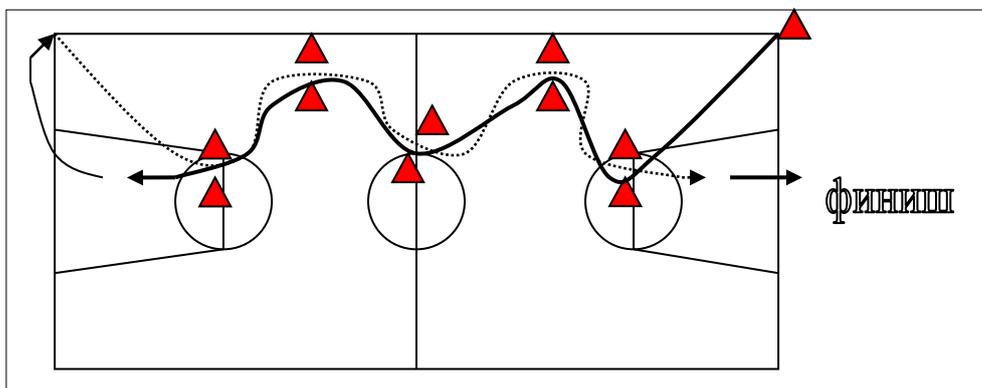
2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ):

- перевод выполняется с руки на руку, с руки на руку под ногой
- задание выполняется 2 или 3 дистанции (4 или 6 бросков)



3. Передачи мяча

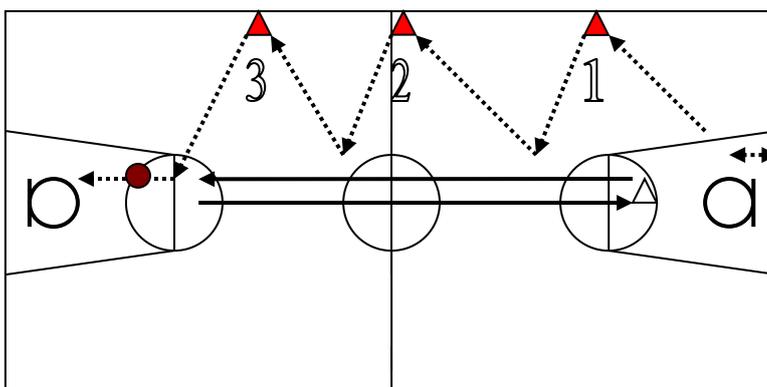
Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

- передачи выполняются одной рукой от плеча, об пол
- задание выполняется 2 или 3 дистанции (4 или 6 бросков)

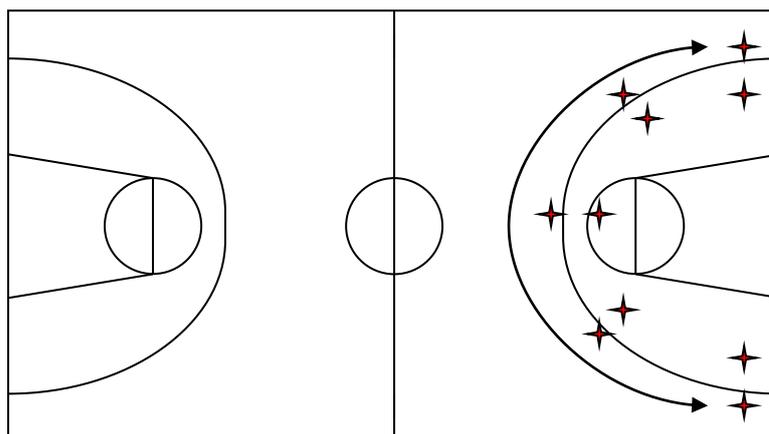
Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



4. Броски с дистанции

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и очков.



Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Тесты, нормативы.	Уровень оценки		
		15-17 лет	12-14 лет	9-11 лет
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). отрезок 15 м туда и обратно (сек.).	8,5	9,0	9,3
2	Челночный бег 3х 10 м с ведением мяча (сек.)	8,1	8,5	8,8
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	3
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	7	6	4
5	Броски мяча в кольцо со средней дистанции (из 10 попыток)	5	4	3
6	Бег на 30м (сек)	5,0	5,5	5,7
7	Прыжок в длину с места (см)	185	158	141
8	Подтягивание (раз)	8	6	4

Методические рекомендации к проведению тестов:

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся проводится по тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением обучающимся.

Контрольные испытания:

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
3. Челночный бег 3х10 м с ведением мяча. Проводится в спортивном зале в спортивной обуви. Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см, на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см. Обучающийся становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, ведя мяч, и возвращается к линии старта. Затем снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывается время выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.
4. Подтягивание на высокой перекладине. Упражнение выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками и туловищем, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтянутся непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опустится в вис. Зафиксировать на 0,5 секунды положение вися. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, опускать хват раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.
5. Штрафной бросок. Каждый обучающийся выполняет по 10 бросков учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Требования по технике безопасности на занятиях по баскетболу

1. Общие требования безопасности

Для занятия игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр, прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающиеся должны:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять правила игры;
- знать и выполнять инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятия

Обучающиеся должны:

- переодеться в раздевалке, надеть на себе спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д)
- убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для занятия
- под наблюдением тренера положить мячи, чтобы они не раскатывались по залу;

3. Требования во время занятия

При выполнении упражнений в движении обучающиеся должны избегать столкновений с другими воспитанниками; перемещаясь спиной, смотреть через плечо; исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры; соблюдать интервал и дистанцию; быть внимательным при перемещениях по залу во время выполнения упражнений другими воспитанниками.

При ведении мяча обучающиеся должны выполнять движение мяча с поднятой головой; при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение; при выполнении упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

При передаче обучающиеся должны ловить мяч ранее изученным способом; прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча; соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнёра; помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга. При броске обучающиеся должны выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером; при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других воспитанников. Меры предосторожности: не толкать друг друга во время броска мяча; при броске мяча в движении не хвататься за стенки, не висите на кольце. Во время игры воспитанники должны следить за перемещением игроков и мяча на площадке; избегать столкновений; по свистку прекращать игровые действия. Нельзя толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам; хватать игроков соперника, задерживать их продвижение; широко расставлять ноги и локти; во время бросков и передач дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами; воспитаннику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.