

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Минусинский районный центр детского творчества»

Рассмотрена на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 25.08.2017 г.

Утверждена приказом №17 от 31.08.2017 г.
Директор МКОУ ДО
«Минусинский районный ЦДТ»
З.А. Анисимова



Рабочая программа по курсу

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы физкультурно- спортивной направленности
«Баскетбол»

возраст детей: от 10 до 15 лет;
год обучения: 1, 3 год обучения
срок реализации дополнительной образовательной программы: 4 года
составители программы: Гражданкин В.Д. , педагог дополнительного
образования

с.Тесь,
2017 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа дополнительного образования детей направлена на организацию занятий баскетболом во внеурочное время. Новизной данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы у занимающихся формируется целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Актуальность программы обусловлена тем, что у детей появляется потребность в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта. Педагогическая целесообразность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

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

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из нескольких разделов, включающих знания о спортивно-оздоровительной деятельности, характеристику и значение основных приёмов техники и тактики игры баскетбол, физическое развитие со спортивной направленностью.

Данная программа предназначена для детей в возрасте 10-11 лет. Занятия в группе проводятся по расписанию 2 раза в неделю по 2 академических часа. Количество занимающихся в группе 10-15 человек. Общее количество часов в год должно равняться – 144. Вид группы – профильный, состав группы – смешанный, набор занимающихся в группу – свободный с предъявлением медицинской справки с допуском врача к занятиям.

Учебный год в секции начинается 1 сентября. Занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитывается занятость детей в общеобразовательной школе. Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий, инструкторской и судейской практики. Теоретические занятия проводятся в форме двадцатиминутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении применяются эстафеты и подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся. Два – три раза в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. В конце года, по данным контрольных испытаний, дается оценка успеваемости каждому учащемуся.

Оценка результатов обучения детей.

Контрольные упражнения и их оценка (девочки).

Возраст	Виды упражнений																	
	Бег 60м			Прыжки в длину			Ведение мяча 20м			Штрафные броски (10раз)			Броски в движении после ведения			Броски с точек (20 раз)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10	11.4	11.6	10.8	132	142	155	11.8	11.3	11.1	-	-	-	1	2	3	-	-	-
11	11.3	11.5	10.7	136	147	158	11.6	11.1	10.9	1	3	4	2	3	4	-	-	-

Контрольные упражнения и их оценка (мальчики).

Возраст	Виды упражнений																	
	Бег 60м			Прыжки в длину			Ведение мяча 20м			Штрафные броски (10 раз)			Броски в движении после ведения			Броски с точек (20 раз)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10	11.2	11.0	10.6	142	155	160	10.6	10.0	9.8	1	2	3	1	2	3	-	-	-
11	11.0	10.8	10.4	150	158	166	10.4	9.8	9.7	2	3	4	2	3	4	-	-	-

Большое значение в работе секции имеет пропаганда физической культуры и спорта. С этой целью в программе предусмотрены беседы и устраиваются просмотры соревнований по баскетболу. Во время занятий секции дети привлекаются к судейству. Каждый занимающийся должен хорошо знать правила мини-баскетбола, уметь самостоятельно судить соревнования, заполнять протоколы, писать заявку, вести счет в игре.

К концу первого года обучения дети должны знать:

1. роль ОФП и СФП для развития спортсмена;
2. характеристику основных приемов техники;

3. понятие о тактике игры баскетбол;
4. простейшие правила соревнований.

К концу первого года обучения дети должны уметь:

1. выполнять простейшие виды упражнений;
2. выполнять простейшие технические приемы: перемещения, ловлю, передачи, ведение мяча, броски, повороты;
3. выбирать место на площадке и своевременно применить передачу, ведение, бросок;
4. принимать участие в соревнованиях по подвижным играм с элементами техники баскетбола.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России.	1
2	Гигиенические знания.	1
3	Общая и специальная физическая подготовка.	40
4	Основы техники и тактики игры.	50
5	Контрольные игры и соревнования.	49
6	Контрольные упражнения.	3
	Всего часов.	144

Календарно-тематический план.

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов	Дата	
			План.	Факт.
1	Инструктаж по Т.Б. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности.	1 (т)		
2	Гигиенические знания. Гигиена обуви, одежды, мест занятий.	1 (т)		
3	ОФП. Упражнения для мышц туловища и таза. Передвижения игрока.	1		
4	Общая физическая подготовка: акробатические упражнения. Техника передвижения.	1		
5	Контрольные упражнения. Тестирование занимающихся.	1		
6	Общая физическая подготовка: акробатические упражнения. Техника передвижения.	1		
7	Общая физическая подготовка:	1		

	акробатические упражнения. Техника передвижения.			
8	Техника овладения мячом. СФП: упражнения для развития быстроты.	1		
9	Техника овладения мячом. СФП: упражнения для развития быстроты.	1		
10	Ведения и передачи мяча. ОФП: гимнастические упражнения.	1		
11	Учебно-тренировочные игры.	1		
12	Учебно-тренировочные игры.	1		
13	Учебно-тренировочные игры.	1		
14	Учебно-тренировочные игры.	1		
15	Учебно-тренировочные игры.	1		
16	Учебно-тренировочные игры.	1		
17	Ведения и передачи мяча. ОФП: гимнастические упражнения.	1		
18	Упражнения для мышц туловища и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1		
19	Упражнения для мышц туловища и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1		
20	Ловля и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	1		
21	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
22	Ведения и передачи мяча. ОФП: гимнастические упражнения.	1		
23	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
24	Ловля и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	1		
25	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
26	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	1		

27	Ведения и передачи мяча. ОФП: гимнастические упражнения.	1		
28	Учебно-тренировочные игры.	1		
29	Учебно-тренировочные игры.	1		
30	Учебно-тренировочные игры.	1		
31	Учебно-тренировочные игры.	1		
32	Учебно-тренировочные игры.	1		
33	Учебно-тренировочные игры.	1		
34	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	1		
35	Подвижные игры с использованием баскетбольных мячей.	1		
36	Ловля и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	1		
37	Ведения и передачи мяча. ОФП: гимнастические упражнения.	1		
38	Техника овладения мячом. Двусторонняя игра с заданием.	1		
39	Организация и проведение соревнований. Техника нападения: ведения и броски мяча.	1		
40	Ловля и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	1		
41	Ловля и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	1		
42	Ведения и передачи мяча. ОФП: гимнастические упражнения.	1		
43	Ловля и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	1		
44	Учебно-тренировочные игры.	1		
45	Учебно-тренировочные игры.	1		
46	Учебно-тренировочные игры.	1		
47	Учебно-тренировочные игры.	1		
48	Техника нападения. Броски мяча со средней дистанции.	1		
49	Техника нападения. Броски мяча со средней дистанции.	1		
50	Техника нападения. Передачи и			

	ловля мяча.	1		
51	Техника нападения. Броски мяча со средней дистанции.	1		
52	Техника нападения. Броски мяча со средней дистанции.	1		
53	Техника нападения. Ведение мяча.	1		
54	Техника нападения. Ведение мяча.	1		
55	Техника нападения. Ведение мяча.	1		
56	Обманные действия и ведение мяча.	1		
57	Учебно-тренировочные игры.	1		
58	Учебно-тренировочные игры.	1		
59	Учебно-тренировочные игры.	1		
60	Учебно-тренировочные игры.	1		
61	Упражнения для мышц туловища и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1		
62	Упражнения для мышц туловища и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1		
63	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
64	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
65	Техника нападения. Броски мяча со средней дистанции.	1		
66	Командные действия. Двухсторонняя игра с использованием персональной защиты.	1		
67	Командные действия. Двухсторонняя игра с использованием персональной защиты.	1		
68	Групповые действия – взаимодействие двух игроков.	1		
69	Техника нападения. Броски мяча со средней дистанции.	1		
70	Групповые действия – взаимодействие двух игроков.	1		
71	Подвижные игры с использованием баскетбольных	1		

	мячей.			
72	Техника нападения. Броски мяча со средней дистанции.	1		
73	Учебно-тренировочные игры.	1		
74	Учебно-тренировочные игры.	1		
75	Учебно-тренировочные игры.	1		
76	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	1		
77	Техника передвижения. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	1		
78	Техника передвижения. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	1		
79	Техника передвижения. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	1		
80	Групповые действия – взаимодействие двух игроков.	1		
81	Техника нападения. Броски мяча со средней дистанции.	1		
82	Контрольные упражнения. Тестирование занимающихся.	1		
83	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	1		
84	Групповые действия – взаимодействие двух игроков.	1		
85	Упражнения для мышц туловища и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1		
86	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
87	Групповые действия – взаимодействие двух игроков.	1		
88	Техника нападения. Броски мяча со средней дистанции.	1		
89	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
90	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		

91	Учебно-тренировочные игры.	1		
92	Учебно-тренировочные игры.	1		
93	Учебно-тренировочные игры.	1		
94	Групповые действия – взаимодействие двух игроков.	1		
95	Групповые действия – взаимодействие двух игроков.	1		
96	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	1		
97	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	1		
98	Командные действия. Позиционное нападение со сменой места. Развитие двигательных качеств гибкости и координации.	1		
99	Командные действия. Позиционное нападение со сменой места. Развитие двигательных качеств гибкости и координации.	1		
100	Бросковая тренировка.	1		
101	Бросковая тренировка.	1		
102	Учебно-тренировочные игры.	1		
103	Учебно-тренировочные игры.	1		
104	Упражнения для мышц туловища и шеи. Двусторонняя игра с заданием. Взаимодействие игроков в защите и в нападении.	1		
105	Упражнения для мышц туловища и шеи. Двусторонняя игра с заданием. Взаимодействие игроков в защите и в нападении.	1		
106	Упражнения с отягощениями. Двусторонняя игра с заданием. Быстрый прорыв.	1		
107	Упражнения с отягощениями. Двусторонняя игра с заданием. Быстрый прорыв.	1		
108	Бросковая тренировка.	1		
109	Бросковая тренировка.	1		
110	Учебно-тренировочные игры.	1		

111	Учебно-тренировочные игры.	1		
112	Учебно-тренировочные игры.	1		
113	Учебно-тренировочные игры.	1		
114	Упражнения для мышц ног и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1		
115	Упражнения для мышц ног и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1		
116	Ловля и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	1		
117	Ловля и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	1		
118	Техника овладения мячом. СФП: упражнения для развития быстроты.	1		
119	Техника овладения мячом. СФП: упражнения для развития быстроты.	1		
120	Броски мяча в кольцо со средней дистанции. Развитие координационных способностей.	1		
121	Броски мяча в кольцо со средней дистанции. Развитие координационных способностей.	1		
122	Учебно-тренировочные игры.	1		
123	Учебно-тренировочные игры.	1		
124	Учебно-тренировочные игры.	1		
125	Учебно-тренировочные игры.	1		
126	Упражнения для мышц ног и таза. Контрольная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
127	Упражнения с отягощениями. Двусторонняя игра с заданием. Зонная защита.	1		
128	Упражнения с отягощениями. Двусторонняя игра с заданием. Зонная защита.	1		
129	Учебно-тренировочные игры.	1		
130	Учебно-тренировочные игры.	1		
131	Действия с мячом. Сочетание приёмов: ведение, передача,			

	бросок. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1		
132	Учебно-тренировочные игры.	1		
133	Учебно-тренировочные игры.	1		
134	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1		
135	Учебно-тренировочные игры.	1		
136	Учебно-тренировочные игры.	1		
137	Бросковая тренировка.	1		
138	Учебно-тренировочные игры.	1		
139	Учебно-тренировочные игры.	1		
140	Контрольные упражнения. Тестирование занимающихся. Итоговая аттестация.	1		
141	Учебно-тренировочные игры.	1		
142	Учебно-тренировочные игры.	1		
143	Учебно-тренировочные игры.	1		
144	Учебно-тренировочные игры.	1		

Содержание программы.

1.Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармонического физического развития.

2.Гигиенические знания и навыки. Режим дня, питания. Питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена обуви и одежды. Гигиена мест занятий. Значение разминки.

3.Общая и специальная физическая подготовка. Значение ОФП и СФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Практические занятия. Парные и групповые упражнения с сопротивлением, перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Бег. Прыжки. Подвижные игры.

4.Техника и тактика игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передачи, ведение, броски, повороты. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые действия. Практические занятия. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от головы, одной рукой от плеча после ловли на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и двумя руками от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя.

Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применить передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих с целью выбора свободного места; взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Командные действия: нападение с целью выбора свободного места. Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку ловящему, водящему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита.

5.Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положения о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований. Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.

6.Контрольные упражнения. Сдача нормативов по специальной подготовке.

3 год обучения

К концу третьего года обучения дети должны знать:

- 1.основные линии на площадке, основные правила игры в баскетбол, жесты судей;
- 2.гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- 3.способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- 4.анализ основных способов позиционного нападения.

К концу третьего года обучения дети должны уметь:

- 1.выполнять передачу мяча одной рукой снизу и сбоку;
- 2.выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
- 3.броски одной рукой в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы, штрафной бросок одной рукой от головы.
- 4.вырывание и выбивание, перехват, накрывание;
- 5.применять в игре командное нападение.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов
1	<i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.</i>	2
2	Общая и специальная физическая подготовка.	28
3	Техника и тактика игры.	40
4	Контрольные игры и соревнования.	27
5	Контрольные упражнения.	3
6	Инструкторская практика.	2

	<i>Всего часов</i>	102
--	--------------------	-----

Календарно-тематический план.

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов	Дата	
			План.	Факт.
1	Инструктаж по Т.Б. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль.	1 (т)		
2	Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.	1 (т)		
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1		
4	Ловля и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	1		
5	Контрольные упражнения. Тестирование занимающихся.	1		
6	Техника овладения мячом. СФП: упражнения для развития быстроты.	1		
7	Техника нападения. Броски мяча со средней дистанции.	1		
8	Техника нападения. Броски мяча со средней дистанции.	1		
9	Упражнения с отягощениями. Двусторонняя игра с заданием.	1		
10	Упражнения для мышц туловища и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1		
11	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
12	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
13	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	1		
14	Броски мяча со средней и дальней дистанции.	1		
15	Техника защиты. Индивидуальные действия (вырывание, выбивание, накрывание бросков).	1		
16	Техника защиты. Индивидуальные действия (вырывание, выбивание, накрывание бросков).	1		
17	Тактика защиты. Групповые действия – взаимодействие двух игроков.	1		
18	Тактика защиты. Групповые действия			

	– взаимодействие двух игроков.	1		
19	Техника владения мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1		
20	Техника владения мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1		
21	Техника передвижения. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	1		
22	Учебно-тренировочные игры.	1		
23	Учебно-тренировочные игры.	1		
24	Учебно-тренировочные игры.	1		
25	Учебно-тренировочные игры.	1		
26	Командные действия. Быстрый прорыв (2*1, 3*2).	1		
27	Командные действия. Быстрый прорыв (2*1, 3*2).	1		
28	Групповые действия. Учебная игра с заданием (2*2, 3*3, 4*4).	1		
29	Групповые действия. Учебная игра с заданием (2*2, 3*3, 4*4).	1		
30	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
31	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
32	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	1		
33	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	1		
34	Броски мяча со средней и дальней дистанции. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1		
35	Броски мяча со средней и дальней дистанции. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1		
36	Броски мяча со средней и дальней дистанции. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1		
37	Командные действия. Позиционное нападение со сменой места. Развитие двигательных качеств гибкости и координации.	1		
38	Командные действия. Позиционное нападение со сменой места. Развитие двигательных качеств гибкости и координации.	1		
39	Овладение мячом после отскока от щита.			

	Ведение мяча с сопротивлением.	1		
40	Овладение мячом после отскока от щита. Ведение мяча с сопротивлением.	1		
41	Овладение мячом после отскока от щита. Ведение мяча с сопротивлением.	1		
42	Индивидуальные и групповые действия. Взаимодействие игроков через заслон.	1		
43	Индивидуальные и групповые действия. Взаимодействие игроков через заслон.	1		
44	Индивидуальные и групповые действия. Взаимодействие игроков через заслон.	1		
45	Упражнения для мышц ног и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1		
46	Штрафные броски. Броски мяча из-за 6-ти метровой зоны.	1		
47	Штрафные броски. Броски мяча из-за 6-ти метровой зоны.	1		
48	Штрафные броски. Броски мяча из-за 6-ти метровой зоны.	1		
49	Ловля и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	1		
50	Ловля и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	1		
51	Контрольные упражнения. Тестирование занимающихся.	1		
52	Броски мяча в кольцо со средней дистанции. Развитие координационных способностей.	1		
53	Броски мяча в кольцо со средней дистанции. Развитие координационных способностей.	1		
54	Индивидуальные действия. Нападение против личной защиты. Контрольная игра.	1		
55	Обманные действия и ведение мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок.	1		
56	Обманные действия и ведение мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок.	1		
57	Учебно-тренировочные игры.	1		
58	Учебно-тренировочные игры.	1		
59	Учебно-тренировочные игры.	1		
60	Учебно-тренировочные игры.	1		
61	Учебно-тренировочные игры.	1		
62	Действия с мячом. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1		
63	Действия с мячом. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1		
64	Действия с мячом. Сочетание приёмов:			

	ведение, передача, бросок. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1		
65	Техника овладения мячом (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).	1		
66	Техника овладения мячом (перехват,вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).	1		
67	Техника овладения мячом (перехват,вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).	1		
68	Учебно-тренировочные игры.	1		
69	Учебно-тренировочные игры.	1		
70	Учебно-тренировочные игры.	1		
71	Учебно-тренировочные игры.	1		
72	Учебно-тренировочные игры.	1		
73	Требования, предъявляемые юному инструктору.	1 (т)		
74	Обязанности инструктора. Проведение разминки.	1 (т)		
75	Командные действия. Нападение против личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
76	Командные действия. Нападение против личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
77	Командные действия. Нападение против личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
78	Бросковая тренировка.	1		
79	Бросковая тренировка.	1		
80	Учебно-тренировочные игры.	1		
81	Учебно-тренировочные игры.	1		
82	Учебно-тренировочные игры.	1		
83	Сочетание приёмов(ведение, передача, бросок.Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.)	1		
84	Сочетание приёмов(ведение, передача, бросок.Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.)	1		
85	Бросковая тренировка.	1		
86	Учебно-тренировочные игры.	1		
87	Учебно-тренировочные игры.	1		
88	Учебно-тренировочные игры.	1		
89	Бросковая тренировка.	1		
90	Учебно-тренировочные игры.	1		
91	Учебно-тренировочные игры.	1		
92	Учебно-тренировочные игры.	1		
93	Бросковая тренировка.	1		
94	Бросковая тренировка.	1		
95	Учебно-тренировочные игры.	1		

96	Учебно-тренировочные игры.	1		
97	Учебно-тренировочные игры.	1		
98	Учебно-тренировочные игры.	1		
99	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	1		
100	Контрольные упражнения. Тестирование занимающихся. Промежуточная аттестация.	1		
101	Бросковая тренировка.	1		
102	Бросковая тренировка.	1		

Содержание программы.

1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы.

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

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

3. Техника и тактика игры.

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища.

Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

4. Контрольные игры и соревнования. Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

5. Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовленности.

6. Инструкторская практика. Требования, предъявляемые юному инструктору. Обязанности инструктора. Проведение разминки. Помощь руководителю при проведении занятий.

Методическое обеспечение программы.

Главной задачей обучения является овладение умением рационально и эффективно сочетать конкретные технические приемы с соответствующими тактическими

действиями. Это подразумевает органическое единство технической и тактической подготовки. В процессе обучения выделяются два этапа. На первом этапе акцент делается на технической подготовке, которая как бы опережает приобретение знаний и умений в тактике. Однако основа тактики -индивидуальные действия – изучается уже в процессе первоначального совершенствования техники игры. На втором этапе все большее значение приобретает тактическая подготовка, на фоне которой осуществляется дальнейшее совершенствование в технике. При этом для наиболее эффективного совершенствования приемов применяются такие варианты тактических взаимодействий, которые наиболее характерны для каждого игрока.

Помимо сопряженного метода совершенствования в технике и тактике, на этом этапе используется и расчлененный метод при овладении новыми приемами, для исправления ошибок, для дальнейшего повышения быстроты и точности выполнения приемов.

Главными сторонами технической подготовки следует считать:

1. Достижение высокой степени координированности одновременных движений рук, ног, туловища в опорном и безопорном положениях.
2. Овладение всем арсеналом технических приемов.
3. Оснащение специальным комплексом приемов, специфичных для определенных функций игрока в команде.
4. Овладение «скоростной» техникой.
5. Непрерывное повышение точности применяемых приемов.
6. Достижение высокой стабильности исполнения приемов при различных психических и физических состояниях.
7. Совершенствования умения создавать разнообразные сочетания приемов.

При изучении технических приемов целесообразно следующее усложнение условий:

1. сочетание приема с передвижением;
2. выполнение приема во время передвижения;
3. сочетание приема с ранее изученным;
4. выполнение приема на скорость и точность;
5. выполнение различных сочетаний изученного приема с другими по внезапным сигналам;
6. выполнение приема с сопротивлением;
7. совершенствование приема в соревновании.

На этапе совершенствования в технике предусматриваются следующие основные направления:

1. многократное повторение приемов в различных игровых ситуациях с соответствующей вариативностью их исполнения;
2. применение «сжатых» временных сроков;
3. тренировка на фоне значительного утомления;
4. тренировка на фоне эмоциональных, психологических воздействий;
5. тренировка в процессе избранных тактических комбинаций;
6. применение сопротивления, превосходящего активность защитников в игре.

Совершенствованию техники отдельных приемов и развитию специальных качеств помогает использование специальных приспособлений и тренажеров. Изучение техники игры в баскетбол начинается с овладения приемами нападения. Прежде всего изучается работа ног: стойки, бег, прыжки, остановки, повороты и всевозможные сочетания их. Одновременно с этим осваиваются ловля мяча двумя руками, передача двумя руками от груди и одной от плеча, броски в корзину с места, высокое ведение, броски в движении одной рукой, простейшие финты, броски в прыжке. На этапе совершенствования изучаются сложные приемы, требующие высокой координации движений и специальной физической подготовленности. Это ловля мяча одной рукой, скрытые передачи, броски-

добавки, финты в безопорном положении, низкое ведение, ведение с переводами, поворотами, изменением темпа. Овладение защитными действиями также начинается с изучения стойки и особенностей передвижений. Далее изучаются приемы овладения мячом – вырывание и выбивание. Перехваты, накрывания и финты изучаются позднее.

Тактическая подготовка – это наиболее сложный раздел тренировочного процесса. Это обусловлено тем, что тактическое мастерство баскетболистов в конечном счете определяется уровнем тактического мышления игроков и их умением эффективно взаимодействовать с коллегами по команде. Основными задачами тактической подготовки являются:

1. Изучение общих теоретических закономерностей тактики.
2. Совершенствование интенсивности и гибкости тактического мышления.
3. Овладение основами тактики индивидуальных, групповых и командных действий.
4. Совершенствование тактического мастерства в плане овладения сложными приемами.

Указанные задачи решаются в два этапа. На первом этапе изучаются общие вопросы тактики и содержание ее в баскетболе. Развивается тактическое мышление, изучаются и совершенствуются основные тактические приемы, изучаются основные системы игры. На втором этапе изучается опыт сильнейших команд и теория тактики, формируются способности детального анализа собственных действий и действий противника, осуществляется практическое овладение сложными тактическими вариантами игры.

В каждом из этапов тактическая подготовка осуществляется путем теоретического освоения общих закономерностей и практического овладения тактическими умениями. Задачи тактической подготовки решаются в различной форме. На самостоятельных занятиях изучается специальная литература, проходит практическое совершенствование в индивидуальных тактических действиях. На общекомандных теоретических занятиях и тренировках совершенствуются индивидуальные, групповые и командные действия. В ходе соревнований анализируются и обобщаются тактические возможности противника.

Изучение тактики игры начинается с овладения основами индивидуальных действий нападения и, позднее, защиты. Изучение отдельного варианта той или иной системы происходит в такой последовательности:

1. ознакомление с сущностью данной системы нападения или защиты и ее основными вариантами;
2. овладение индивидуальными тактическими действиями;
3. овладение групповыми взаимодействиями, составляющими основу командных действий в данном варианте;
4. изучение командных взаимодействий;
5. совершенствование изучаемого варианта во взаимосвязи с другими.

При этом целесообразно следующее усложнение условий выполнения: выполнение в замедленном темпе с пассивной защитой; то же в темпе, характерном для игровых условий; то же с активным сопротивлением; выполнение с разнообразными вариантами завершения изучаемых действий; тренировка в условиях произвольного активного сопротивления. В процессе тренировки в тактических действиях важно многократно повторять изучаемые взаимодействия в разнообразных условиях (упрощенных, идентичных соревновательным, превосходящих по трудности условия соревнования).

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация. Воспитывая общие и специальные физические качества необходимо в движения вовлекать возможно больше групп мышц, чередуя напряжения с расслаблением, делать паузы для отдыха, обращать особое внимание на дыхание занимающихся. Занятия желательно проводить в любое время года на открытом воздухе.

Методическое обеспечение программы.

Главной задачей обучения является овладение умением рационально и эффективно сочетать конкретные технические приемы с соответствующими тактическими действиями. Это подразумевает органическое единство технической и тактической подготовки. В процессе обучения выделяются два этапа. На первом этапе акцент делается на технической подготовке, которая как бы опережает приобретение знаний и умений в тактике. Однако основа тактики -индивидуальные действия – изучается уже в процессе первоначального совершенствования техники игры. На втором этапе все большее значение приобретает тактическая подготовка, на фоне которой осуществляется дальнейшее совершенствование в технике. При этом для наиболее эффективного совершенствования приемов применяются такие варианты тактических взаимодействий, которые наиболее характерны для каждого игрока.

Помимо сопряженного метода совершенствования в технике и тактике, на этом этапе используется и расчлененный метод при овладении новыми приемами, для исправления ошибок, для дальнейшего повышения быстроты и точности выполнения приемов.

Главными сторонами технической подготовки следует считать:

8. Достижение высокой степени координированности одновременных движений рук, ног, туловища в опорном и безопорном положениях.
9. Овладение всем арсеналом технических приемов.
- 10.Оснащение специальным комплексом приемов, специфичных для определенных функций игрока в команде.
- 11.Овладение «скоростной» техникой.
- 12.Непрерывное повышение точности применяемых приемов.
- 13.Достижение высокой стабильности исполнения приемов при различных психических и физических состояниях.
- 14.Совершенствования умения создавать разнообразные сочетания приемов.

При изучении технических приемов целесообразно следующее усложнение условий:

8. сочетание приема с передвижением;
9. выполнение приема во время передвижения;
- 10.сочетание приема с ранее изученным;
- 11.выполнение приема на скорость и точность;
- 12.выполнение различных сочетаний изученного приема с другими по внезапным сигналам;
- 13.выполнение приема с сопротивлением;
- 14.совершенствование приема в соревновании.

На этапе совершенствования в технике предусматриваются следующие основные направления:

7. многократное повторение приемов в различных игровых ситуациях с соответствующей вариативностью их исполнения;
8. применение «сжатых» временных сроков;
9. тренировка на фоне значительного утомления;
10. тренировка на фоне эмоциональных, психологических воздействий;
11. тренировка в процессе избранных тактических комбинаций;
12. применение сопротивления, превосходящего активность защитников в игре.

Совершенствованию техники отдельных приемов и развитию специальных качеств помогает использование специальных приспособлений и тренажеров. Изучение техники игры в баскетбол начинается с овладения приемами нападения. Прежде всего изучается работа ног: стойки, бег, прыжки, остановки, повороты и всевозможные сочетания их. Одновременно с этим осваиваются ловля мяча двумя руками, передача двумя руками от груди и одной от плеча, броски в корзину с места, высокое ведение, броски в движении одной рукой, простейшие финты, броски в прыжке. На этапе совершенствования изучаются сложные приемы, требующие высокой координации движений и специальной физической подготовленности. Это ловля мяча одной рукой, скрытые передачи, броски-добавки, финты в безопорном положении, низкое ведение, ведение с переводами, поворотами, изменением темпа. Овладение защитными действиями также начинается с изучения стойки и особенностей передвижений. Далее изучаются приемы овладения мячом – вырывание и выбивание. Перехваты, накрывания и финты изучаются позднее.

Тактическая подготовка – это наиболее сложный раздел тренировочного процесса. Это обусловлено тем, что тактическое мастерство баскетболистов в конечном счете определяется уровнем тактического мышления игроков и их умением эффективно взаимодействовать с коллегами по команде. Основными задачами тактической подготовки являются:

5. Изучение общих теоретических закономерностей тактики.
6. Совершенствование интенсивности и гибкости тактического мышления.
7. Овладение основами тактики индивидуальных, групповых и командных действий.
8. Совершенствование тактического мастерства в плане овладения сложными приемами.

Указанные задачи решаются в два этапа. На первом этапе изучаются общие вопросы тактики и содержание ее в баскетболе. Развивается тактическое мышление, изучаются и совершенствуются основные тактические приемы, изучаются основные системы игры. На втором этапе изучается опыт сильнейших команд и теория тактики, формируются способности детального

анализа собственных действий и действий противника, осуществляется практическое овладение сложными тактическими вариантами игры.

В каждом из этапов тактическая подготовка осуществляется путем теоретического освоения общих закономерностей и практического овладения тактическими умениями. Задачи тактической подготовки решаются в различной форме. На самостоятельных занятиях изучается специальная литература, проходит практическое совершенствование в индивидуальных тактических действиях. На общекомандных теоретических занятиях и тренировках совершенствуются индивидуальные, групповые и командные действия. В ходе соревнований анализируются и обобщаются тактические возможности противника.

Изучение тактики игры начинается с овладения основами индивидуальных действий нападения и, позднее, защиты. Изучение отдельного варианта той или иной системы происходит в такой последовательности:

6. ознакомление с сущностью данной системы нападения или защиты и ее основными вариантами;
7. овладение индивидуальными тактическими действиями;
8. овладение групповыми взаимодействиями, составляющими основу командных действий в данном варианте;
9. изучение командных взаимодействий;
10. совершенствование изучаемого варианта во взаимосвязи с другими.

При этом целесообразно следующее усложнение условий выполнения: выполнение в замедленном темпе с пассивной защитой; то же в темпе, характерном для игровых условий; то же с активным сопротивлением; выполнение с разнообразными вариантами завершения изучаемых действий; тренировка в условиях произвольного активного сопротивления. В процессе тренировки в тактических действиях важно многократно повторять изучаемые взаимодействия в разнообразных условиях (упрощенных, идентичных соревновательным, превосходящих по трудности условия соревнования).

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация. Воспитывая общие и специальные физические качества необходимо в движения вовлекать возможно больше групп мышц, чередуя напряжения с расслаблением, делать паузы для отдыха, обращать особое внимание на дыхание занимающихся. Занятия желательно проводить в любое время года на открытом воздухе.

На занятиях нужно использовать разнообразный дидактический материал – плакаты, карточки, схемы, видео.

Для успешной реализации программы необходимо:

1. Спортивный зал (большое светлое помещение) со стандартной баскетбольной площадкой.

2. Спортивная площадка на улице, имеющая баскетбольные стойки со щитами и кольцами.
3. Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи, набивные мячи, скакалки, стойки, скамейки.

Список литературы, рекомендуемый педагогам для организации образовательного процесса.

1. Авакумович А.А. «Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров», Красноярск, 2010 год.
2. Гомельский А.Я., Москва .1997 год. «Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений».
3. Водяникова И.А. «Баскетбол. Учебная программа», Москва, 1977 год.
4. Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения», Москва, 2007 год.
5. «Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения» под ред. Железняк Ю.Д., Москва, 2002 год.
6. «Спортивные игры» под ред. Портных Ю.И., 1975 год.