

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»

Решение педагогического совета

от 30.08.15

Директор МКОУ ДО ДЮСШ

Молотков А.В.



БАСКЕТБОЛ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Уровень программы: среднее полное образование

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Срок реализации: 1-4 года

Составитель программы:

Курбацкая Лидия Васильевна

тренер-преподаватель ДЮСШ

Дубна 2015г.

Пояснительная записка.

Программа по баскетболу рассчитана на детей и подростков школьного возраста с 8 лет и старше. Учитывая специфику малокомплектной школы в сельской местности к занятиям допускаются разновозрастные группы.

Программа разработана для групп начальной подготовки 1-го, 2-го, 3-го годов обучения и для учебно-тренировочной группы 1-го года обучения.

Цель образовательной программы: всестороннее гармоничное развитие подростков и детей; разносторонняя физическая подготовка, как необходимый фактор для адаптации в современном обществе; укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни.

Данная программа разработана на основе нормативных документов Министерства Образования Российской Федерации, регламентирующих работу спортивных школ. В ней заложены **основные принципы спортивной тренировки:**

- принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и врачебно-педагогического контроля;
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала для первого, второго, третьего и четвёртого годов обучения. Обеспечивает преемственность задач, средств и методов, объёма тренировочной и соревновательной нагрузки, соответствующий рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- принцип вариативности предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся выбором разнообразных тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

В группах начальной подготовки решаются определённые задачи.

Одна из первых задач - привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям спортом. В процессе начальной подготовки - укрепление здоровья и закаливание организма, пропаганда здорового образа жизни. Привитие интереса к систематическим занятиям баскетбола; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол. Освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола; участие в соревнованиях по баскетболу.

Изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в баскетбол.

Изучение программного материала рассчитано на 3 года для групп начальной подготовки и на 1 год для учебно-тренировочной группы. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15 минутных бесед в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий.

В группах НП занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства игры по баскетболу.

При изучении теоретического материала использовать наглядные пособия, видеозаписи, плакаты.

Довести до сознания каждого занимающегося, что для овладения технической игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

При приёме в группы НП главное внимание обращать на показатели по видам подготовки в сочетании с навыками игры в баскетбол.

Задачи и преимущественная направленность при обучении учащихся в УТГ.

- воспитание морально-волевых качеств у учащихся в связи с ростом негативных явлений общества (наркомании, токсикомании, алкоголизма),
- укрепление здоровья, привитие учащимся здорового образа жизни;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- прочное овладение основами техники и тактики баскетбола, их совершенствование;
- адаптация к соревновательным условиям;
- определения навыков функции в команде каждому игроку;
- приобретение навыков в судействе, проведении занятий, соревнований;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технике баскетбола .

Кроме образовательных задач программа решает и воспитательные задачи: привитие навыков культурного поведения, гуманных чувств, воспитание положительных взаимоотношений в коллективе, отрицательного отношения к вредным привычкам и негативным сторонам жизни.

Программа рассчитана на 1 -4 годов обучения. Учебный план охватывает 9 учебных месяцев (сентябрь-май). Учебная нагрузка составляет 6 часов в неделю для групп НП-1; 9 часов для ГНП-2 и ГНП-3; 1 2 часов для УТ-1.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на УТ - этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

Наполняемость групп и режим учебной работы

год	Наименование	Количество человек в группе	Количество часов в неделю (академических)
1	Начальная подготовка - 1	10	6
2	Начальная подготовка - 2	10	9
3	Начальная подготовка - 3	10	9
4	Учебно-тренировочная-1	8 - 10	12

Распределение учебного материала в годичном цикле
(38 недель)

№ п/п	Разделы подготовки	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1
1	Теоретическая подготовка	8	10	10	10
2	Общая физическая подготовка	90	120	100	51
3	Специальная физическая подготовка	38	84	94	85
4	Технико-тактическая подготовка(НП) Техническая подготовка Тактическая подготовка	82	110	120	112 90
5	Интегральная (комплексная) подготовка				90
6	Контрольные игры и соревнования	По календарному плану			
7	Контрольные испытания	8	12	12	12
8	Инструкторская и судейская практика	2	6	6	6
9	Восстановительные мероприятия	По специальному плану			
10	Медицинские обследование	По специальному плану			
11	Общее количество часов	228	342	342	456

ПРИМЕЧАНИЕ:

При составлении учебно-тематического плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 38 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

При составлении рабочей документации в рамках годичного цикла график расчета часов на отдельные виды подготовки может быть изменен.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
первый год обучения

Теоретическая подготовка - 8 часов.

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всесторонне физическое развитие. Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения.
2. Сведения о строении и функциях организма человека. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействия, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц и подвижность суставов.
4. Личная гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Признаки утомляемости. Травмы - их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах и растяжении связок.
5. Правила игры в баскетбол.
Состав команды. Спорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча, броски, ловля и передача мяча. Выполнение штрафного броска. Жесты судей.
6. Места занятий и инвентарь.
Мяч. Спортивный инвентарь для занятий. Уход за инвентарем.

Общая физическая подготовка.

(для учебных групп начальной подготовки 1 и 2 годов обучения)

Строевые упражнения Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя - в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении- построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя. Перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Изменение скорости движения Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля, в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Упражнения на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка массового типа) - висы, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег) . Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону "колесо".

Легкоатлетические упражнения.

Бег. Бег с ускорением до 40 метров и до 50-60 метров. Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров. Повторный бег 2 - 3 x 20 - 30 метров (8-12 лет), 2 - 3 x 30 - 40 метров (13-14 лет), 3 -4x 50 -60 метров (15-18 лет). Бег 60 метров с низкого старта, 100. Эстафетный бег с этапами до 40 (8-12 лет) и до 50-60 метров (13-18 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 метров (количество препятствий от 4 до 10, использовать набивные мячи, скамейки , барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 метров (8-12 лет). Бег медленный до 3 минут (мальчики 13-14 лет). Бег или кросс до 3000 метров.

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание дробиков в цель.

Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, стритбол, волейбол, футбол: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры. Лапта. Гонка мячей. Салки Невод. Метко в цель. Подвижная цель. Эстафета с бегом. Эстафета с прыжками. Перестрелка. Охотники и утки. Мяч среднему. Эстафета баскетболистов. Эстафета с прыжками чехардой. Встречная эстафета с мячом. Ловцы. Борьба за мяч. Мяч ловцу. Перетягивание каната. Кольцепол.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5. 10. 15 и" т.д.), 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; тоже, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5 и 8, 10 метров (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым и 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 градусов -прыжком вверх, имитация передачи и т д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры : День и ночь Вызов, Вызов номеров. Скакуны. Мяч ловцу. Борьба за мяч . Круговая лапта. Салки. Круговая охота. Четыре мяча Рывок за мячом. Бегуны.

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для воспитания 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). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см, как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку, установленную на доступной высоте, то же но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте на одной и на двух ногах, по 5-8 подскоков в сериях. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге 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..

Упражнения с отягощениями.

- упражнения с набивными мячами (2-5 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полу приседе с набивными мячами. Передвижение в полу приседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полу приседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15-30 раз или в сериях 3 x 10 с паузой 1,5-2 минуты). Прыжки удерживая мяч на прямых руках над головой.

-упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20-30 раз), выпрыгивания из полу приседа;(10-15 раз). Из исходного положения гриф на груди - выпрямление рук вперед, вперед- вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1-2 минуты).

Подвижные игры : Перетягивание в парах. Борьба всадников. Скачки. Вытолкни из круга. Соревнование тачек. Переправа. Кто сильнее.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно- силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.

Многokrратно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2 x 2, 3 x 3, двусторонняя тренировочная игра продленная на 5-10 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

4. Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

Упражнения с передачей мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим с права 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 выполняется 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 трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей от партнеров, стоящих в различных местах.. Передача 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 с разворотом 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 с манипуляциями 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.

Подвижные игры: Ловля парами. Ловкие руки. Бег пингинов. Салки спиной к щиту. По одному и вместе.

Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега.

Техническая подготовка

Техника нападения

Техника передвижения - стойка баскетболиста (руки согнуты, локти опущены вниз). Ходьба, бег перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Скрестный шаг правым и левым боком. Сочетание способов передвижения. Повороты, стоя на месте с опорой на одну ногу (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками. Прыжки толчком двумя ногами с места.

Техника владения мячом - ловля мяча в прыжке, ловля медленно летящего мяча, ловля мяча летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками и поворотами. Передача мяча паром в тройках в движении по прямой. Встречные передачи в движении (в колоннах), передача мяча на одном уровне. Использование различных исходных положений при передачах, (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах. Сочетание приемов ловля - передача - поворот.

Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение мяча с сопровождением. Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча левой и правой рукой. Ведение мяча в сочетании и остановками и поворотами.

Броски мяча с последующим движением за броском. Броски мяча в движении после ведения, после передачи. Штрафные броски (соревнования в точности). Сочетание приемов передача - ведение - бросок. Броски с точек со средней дистанции (соревнования в точности).

Обманные движения Двойной финт на проход - проход. Передача мяча без зрительного контроля.

Техника защиты

Техника передвижений - защитная стойка во время движения. Приставной шаг в стороны, вперед, назад, скользящий шаг, остановка прыжком. Передвижения в защитной стойке по сигналам. Сочетание способов передвижений, остановок и поворотов.

Техника овладения мячом - Выбивание и вырывание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения, движущегося с ведением мяча. Перехват мяча при передаче.

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Действия без мяча.

1. Выход на свободное место для получения мяча в сторону от партнера с мячом.

2. Выбор места при применении быстрого прорыва (в тыловой зоне, в средней части поля).

Действия с мячом.

1. Передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента для выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника.

2. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения и передачи мяча.

3. Способ выполнения броска мяча в корзину в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения. 4. Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях

Групповые действия.

Взаимодействия трех игроков «треугольник без смены мест», «треугольник со сменой мест».

Командные действия.

Организация командных действий в нападении по принципу свободного места с применением взаимодействия «треугольник».

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

- 1.Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетание в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.
- 2.Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватов мяча.
- 3.Действия одного защитника против двух нападающих.
- 4.Противодействия выходу на свободное место для получения мяча.
- 5.Выбор места для опеки игрока без мяча в зависимости от расположения игрока с мячом.

Групповые действия

Взаимодействие двух защитников против трёх нападающих.

Командные действия

Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты на своем поле.

Контрольные игры и участие в соревнованиях. Выполнение изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в защите и нападении, выполнение изученных приемов техники и способов их применения длительное время в играх с другими командами. Учебные игры. Применение заданий в игре.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка - 10 часов

1. Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры (школы, клубы, ДЮСШ, общества).

2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечнососудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий.

4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна. Гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм на занятиях.

5. Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игрока. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. Места занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Техника передвижения - стойка в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге, в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижений с техническими приемами.

Техника владения мячом - ловля двумя руками высоко летящего мяча. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. То же одной рукой. Ловля изученными способами быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов остановка - поворот - ловля-передача. Передача мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Передача мяча одной рукой с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Передача мяча из рук в руки. Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении - два шага - передача- остановка- поворот- ловля.

Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля (высокое). Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Сочетание приемов. Ведение - остановка прыжком поворот -передача.

Броски мяча двумя руками сверху, одной рукой сверху. Броски мяча в движении. Броски одной сверху в прыжке (с места и в движении). Броски перечисленными способами со средних дистанций. Броски по направлению прямо перед щитом. Броски с сопротивлением противника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Соревнования в штрафных бросках .

Обманные движения - двойной финт проход-проход. Финт на бросок -проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит

влево) Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч резко изменить направление и передать его.

Техника Защиты

Техника передвижения - сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. «Работа ног» защитника при движении противника поперек площадки. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом - выбивание мяча у игрока двигающегося с ведением мяча. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча. Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.).

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

- 1.Выбор места при применении быстрого прорыва (в тыловой зоне, в средней части поля, в передовой зоне), при борьбе за отскочивший от щита мяч.
- 2.Выход на свободное место от партнера с мячом.
- 3.Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимодействий с партнером по команде.

Действия с мячом:

1. Применение изученных способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника.
 - 2.Применение изученных способов передачи в сочетании с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него.
 - 3.Применение изученных способов ведения в зависимости от противодействия защитника.
- Особенности применения ведения мяча при осуществлении быстрого прорыва.
- 4.Выбор способа выполнения бросков мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.
 - 5.Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приемов между собой и с финтами в игровых условиях.

Групповые действия

- 1.Взаимодействия двух игроков с заслоном (внутренним и внешним) при позиционном нападении.
- 2.Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи» в процессе применения системы быстрого прорыва.

Командные действия.

1. Позиционное нападение с применением заслонов.
- 2 Изучение системы быстрого прорыва (начало, развитие и завершение) длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

- 1.Выбор места для опеки игрока без мяча с целью противодействия получению мяча.
- 2 Выбор места при овладении мячом, отскочившим от щита.

- 3.Выбор момента и применение выбивания и перехватов мяча при ведении.
- 4.Выбор момента и применение накрывания и отбивания мяча при бросках в корзину.
- 5 Действия одного защитника против двух нападающих при завершении быстрого прорыва.

Групповые действия

- 1.Взаимодействия двух защитников против нападающих при позиционном нападении и при завершении быстрого прорыва.
- 2.Взаимодействие двух игроков с переключением, отступление и проскальзывание.

Командные действия

1. Организация командных действий против применения быстрого прорыва (в стадии начала, развития и завершения).
- 2.Организация командных действий в процессе применения личной системы защиты.

Контрольные игры и участие в соревнованиях.

Эстафеты с выполнением приемов техники перемещений и владения мячом в различных сочетаниях. Учебные игры с использованием всего изученного объема технических приемов и тактических действий. Участие в соревнованиях общеобразовательных школ. Применение заданий в игре.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в РФ.
2. Краткий обзор современного состояния и развития баскетбола.
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
4. Основы техники и тактики игры в баскетбол. (Понятие о технике игры; анализ технических приемов / на основе программы для данного года /; понятие о тактике; анализ тактических действий в нападении и защите /на основе программ для данного года/).
5. Основы методики обучения баскетболу. (Понятие об обучении и тренировке в баскетболе; классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу).
6. Правила соревнований, их организация и проведение. (Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов; виды соревнований; понятие о методике судейства).

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения: выполнение команд, перестроения.
2. ОРУ: с предметами, без предметов; на месте, в движении; в парах, в кругу; комбинации ОРУ различной координационной сложности.
3. Гимнастические упражнения: с палками, мечами; на снарядах: перекладине, шведской стенке, гимнастической скамейке и т.п., различные прыжки для развития координации движений.
4. Легкоатлетические упражнения:
Бег: из различных ИП, с изменением направления, темпа, с преодолением препятствий, ускорения, повторный бег, бег по пересечённой местности, кросс и т.п..
Прыжки: в длину с места и с разбега, в высоту, тройной, с высоты и на высоту, различные сочетания прыжков и т.д..
Метание: в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность, на точность попадания с места и с шага, на дальность отскока мяча и т.д..
5. Спортивные игры по упрощенным правилам: баскетбол, стритбол, мини-волейбол, футбол, лапта и т.д..
6. Эстафеты, подвижные игры различного характера, направленные на развитие определенных двигательных качеств различными средствами.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития быстроты.
Бег, рывки, подвижные игры, различные эстафеты.
2. Упражнения для воспитания скоростно – силовых качеств.
Одиночные и серийные прыжки, спрыгивания с возвышений, прыжки по наклонной плоскости вверх и вниз, прыжки со скакалками, с преодолением препятствий.
3. Упражнения для развития специальной выносливости.
Беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности. многократное выполнение различных упражнений.
4. Упражнения для воспитания специфической координации.
Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорения Передача мяча и движущуюся цель. Упражнения с чередованием кувырков и изученных способов ловли и передачи. Комбинированные упражнения.
5. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи, броска мяча.

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями. сжимание и разжимание пальцев. Упражнения с резиновыми амортизаторами Работа с набивным мячом.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

техника нападения

I. Передвижение

Прыжки толчком одной и двух ног в движении.

Сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге.

Сочетание выполнения способов передвижения с техническими приёмами.

2. Владение мячом

Ловля мяча

Ловля одной рукой „высокого" мяча.

Ловля одной рукой „низкого" мяча.

Ловля одной рукой „катящегося" мяча.

Ловля мяча одной рукой с низкого отскока.

Сочетание изученных приёмов ловли в движениях различных по:

- а) направлению;
- б) скорости передвижения;
- в) расстоянию.

Передачи мяча

Передача мяча одной рукой с отскоком от пола.

Передача мяча одной рукой сбоку.

Передача мяча одной рукой сбоку с отскоком от пола.

Сочетание выполнения изученных способов передачи мяча в движении различных по:

- а) направлению;
- б) скорости движения;
- в) расстоянию.

Передача мяча двумя руками и одной рукой в прыжке.

Чередование выполнения изученных способов передач.

Броски мяча

Штрафной бросок.

Броски одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту.

Сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек разноудалённых от щита.

Броски мяча изученными способами с сопротивлениями противника.

Бросок мяча в прыжке одной рукой сверху.

Броски изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения

Добивание мяча с отскоком от щита.

Ведение мяча

Чередование различных способов ведения мяча.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости.

Передвижения без зрительного контроля.

Обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног.

Изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Ведение с сопротивлением.

Сочетание выполнения ведения мяча изученными техническими приёмами нападения.

Ведение с маневрированием.

3. Обманные действия

Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Техника защиты

1. Передвижение

Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок.
Работа «ног и рук» защитника при движении противника справа и слева.
Сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приёмов игры в защите.

2. Овладение мячом

Перехват мяча при передачах в движении.

Овладение катящимся мячом.

Выбивание мяча при ведении сзади.

Отбивание при бросках с места.

Накрывание мяча при бросках в движении.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия

Выбор места для действия в передней и задней линиях нападения.

Выбор позиции и момента для получения мяча в трёхсекундной зоне.

Выбор способа и момента для передач мяча игроками передней и задней линии нападения между собой.

Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки

Адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения

2. Групповые действия

Взаимодействие двух игроков с заслонами в движении.

Взаимодействие двух игроков с наведением.

Взаимодействие трёх игроков «тройка».

Взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях сопротивления.

3. Командные действия

Распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом.

Позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия

Опека нападающего находящегося в трёхсекундной зоне.

Опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки.

Опека нападающего находящегося у линии в зависимости от места нахождения мяча.

Опека нападающего при личном прессинге.

2. Групповые действия

Взаимодействие двух игроков - противодействие нападению.

Взаимодействие трёх игроков - противодействие тройке.

Взаимодействие двух игроков - групповой отбор мяча.

3. Командные действия

Концентрированная личная система защиты.

Распредоточенная личная система защиты.

ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Физическая культура и спорт в РФ.

2. Краткий обзор состояния и развития баскетбола. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в Тульской области.

3. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

4. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотических веществ. Регулирование веса спортсмена Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и спортивной форме. Значение массажа и самомассажа. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышцы и сухожилий. Кровотечения, их виды, и меры остановки. Повреждения костей /ушибы, переломы/)

6. Основы техники и тактики игры баскетбол. (Анализ технических приемов и тактических действий /на основе программы для данного года/ Единство техники и тактики игры).

7. Основы методики обучения и тренировки по баскетболу. (Методика физической подготовки, Обучение технике. Обучение тактике.)

8. Правила, организация и проведение соревнований. (Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.)

9. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. (Установка на предстоящую игру /на макете/. Характеристика команды противника. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре, системы записей игровых действий, анализ полученных данных.)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения: выполнение команд, перестроения.

2. ОРУ: с предметами, без предметов; на месте, в движении; в парах, в кругу; комбинации ОРУ различной координационной сложности.

3. Гимнастические упражнения: с палками, мячами; на снарядах: перекладине, шведской стенке, гимнастической скамейке и т. а, различные прыжки для развития координации движений.

4. Легкоатлетические упражнения:

Бег: из различных ИП, с изменением направления, темпа, с преодолением препятствий, ускорения, повторный бег, бег по пересечённой местности, кросс и т. п.

Прыжки: в длину с места и с разбега, в высоту, тройной, с высоты и на высоту, различные сочетания прыжков и т. п

Метание: в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность, на точность попадания с места и с шага, на дальность отскока мяча и т. п.

5. Спортивные игры по упрощённым правилам: баскетбол, стритбол, мини-волейбол, футбол, лапта и т. п.

6. Эстафеты, подвижные игры различного характера, направленные на развитие определённых двигательных качеств различными средствами.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития быстроты.

Бег, рывки, подвижные игры, различные эстафеты

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, спрыгивания с возвышений, прыжки по наклонной плоскости вверх и вниз, прыжки со скакалками, с преодолением препятствия.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности. Многократное выполнение различных упражнений

4. Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорения. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения с чередованием кувырков и изученных способов ловли и передачи. Комбинированные упражнения.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи, броска мяча.

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Работа с набивным мячом.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. Передвижения

Сочетание выполнения различных способов передвижения.

Сочетание выполнения различных способов передвижения с выполнением изученных технических приёмов нападения.

2. Владение мячом

Ловля мяча

Ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных способов приёмов ловли.

Передача мяча

Передачи мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении.

Передачи мяча различные по расстоянию и направлению.

Сочетание выполнения бросков мяча с различными способами передвижения.

Броски мяча

Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения.

Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита.

Ведение мяча

Перевод мяча перед собой шагом.

Перевод мяча за спиной.

Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приёмов.

Чередование выполнения различных способов владения.

Техника защиты

1. Передвижения

Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приёмов игры в защите.

2. Овладение мячом

Накрывание мяча при броске в прыжке.

Отбивание мяча при броске в прыжке.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.

Накрывание мяча при броске в движении.

Накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии.

Овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия игроков без мяча.

Выбор места для действия на месте защитника, крайнего нападающего, центрального
Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника.

2. Индивидуальные действия игрока с мячом

Выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций.

Выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полёта отскочившего от щита мяча. Выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.

3. Групповые действия

Взаимодействие двух игроков при пересечении, отступании, проскальзывании

Взаимодействие трёх игроков «малая восьмёрка».

Применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции.

Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.

Применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва.

Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

4. Командные действия.

Нападение «большой восьмеркой».

Нападение с одним центровым.

Быстрый прорыв через центр поля.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия

Противодействие нападающим различного игрового амплуа.

2. Групповые действия

Взаимодействие двух игроков - переключение, отступление, проскальзывание.

Взаимодействие трёх игроков - противодействие малой восьмёрке.

Применение изученных взаимодействий между игроками различного амплуа.

Противодействие в численном меньшинстве.

Применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

3. Командные действия.

Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр поля

Чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3 «поля») по условным сигналам.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1 Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с «выполнением технических приемов данного года обучения.

2. Выполнение упражнения, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники, Выполнение приемов техники с отягощениями (пояса, манжеты на руках, на ногах с отягощениями).

3. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.
4. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.
5. Чередование выполнения тактических действий нападения и защиты отдельно индивидуальных, групповых и командных.
6. Учебные игры с выполнением задания по технике и тактике в объеме программы
7. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
8. Участие в официальных соревнованиях. Выполнение установок на игру. Разбор игр.

СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПРАКТИКА

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучение техническим приемам тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
2. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей судьи на площадке. Ведение технического отчета.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

1. Общая и специальная, физическая подготовка

Бег 20 м (оценка скоростных возможностей).

Подтягивание на высокой перекладине (оценка силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса).

Прыжок в длину с места (оценка общего скоростно-силового потенциала).

Челночный бег 3 x 10 м (оценка стартовой скорости и ловкости, связанной с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения).

2. Техническая подготовка

Передвижение 5мХ6 (оценивается быстрота передвижений различными способами с изменением направления движения).

Комплексный тест (оценивается быстрота передвижений, техника ведения правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке).

Тест 40 бросков с точек (оценивается точность попаданий, общая работоспособность в бросках и устойчивость техники броска к состоянию утомления).

Штрафные броски (7 по 3).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

детей по программе "Баскетбол".

УМЕТЬ:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации досуга,
- сохранять правильную осанку,
- выполнять основные технические приемы в баскетболе, активно участвовать в соревнованиях по баскетболу,
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой,
- следить за своим здоровьем.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол/Авт.-сост. Баландин Г.И. др. – спорт в школе – 2003, №15.
2. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ. М.: Просвещение, 1972.

3. Баскетбол. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. Под ред. Н.В. Семашко. М.: Просвещение, 1969.
4. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе. Пособие для учителей. М.: Просвещение, 1976
5. Волков В.М., Филин В.П. – Спортивный отбор – «ФиС», М., 1983.
6. Выставкин Н.И. Специальные упражнения для развития физических качеств. – М.: ФиС, 1992.
7. Гальперин П.Л. Актуальные проблемы возрастной психологии. – М.: Просвещение, 1995.
8. Грасис А.М. Методика подготовки баскетболистов. М.: Физкультура и спорт, 1998.
9. Ермаков В.А. «Обучение технике игры в баскетбол». – М.: ФиС, 1989.
10. Ермаков В.А. Дифференцированное физическое воспитание. – М.: ФиС, 1997.
11. Железняк Ю.Д., Водяникова И.А., Гаптов В.Б., Жданов С.В. Система планирования и комплексного контроля в специализированных детско – юношеских школах олимпийского резерва по баскетболу. Учебное пособие. – М., 1982.
12. Зацюрмкий В.М. Физические качества спортсмена. М.: Советский спорт, 1996.
13. Зеленина О.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1989.
14. Зельдович Т.А., Кераминас С.А. Подготовка юных баскетболистов. М.: Просвещение, 1964.
15. Кожевникова З. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста: специальные упражнения. М.: Физкультура и спорт, 1971.
16. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
17. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М.: Физкультура и спорт, 1971.
18. Кузин В.В. Баскетбол. – М.: ФиС, 1991.
19. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
20. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петров. – М.: Дрофа, 2001.
21. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре /Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В. Петров. – М.: Дрофа, 2001.
22. Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол. – Спорт в школе – 2002, №15.
23. Петерсон Г. Мини – баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 1973.
24. Пинчук А.Н. Мини – баскетбол. – М.: просвещение, 1989.
25. Попова Е.Г. – Общеразвивающие упражнения в гимнастике – М.: Тера спорт, 2000.
26. Программы общеобразовательных учебных заведений: программа физического воспитания учащихся I – XI классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 1992.
27. Спортивные игры. Учебное пособие для педагогических училищ (отделений) физического воспитания /Под ред. Н.П.Воробьева. М.: Просвещение, 1975.
28. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. М.: Физкультура и спорт, 1967.
29. Юный баскетболист: Пособие для тренеров /Под ред. Е.Р.Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
30. Юный баскетболист: пособие для тренеров /Под ред. Е.Р.Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
31. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М.: Физкультура и спорт, 1981.