

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»
(ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная программа «Баскетбол в школе», составлена для муниципального образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7 города Коряжмы» (МОУ СОШ № 7), разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре. Представляет собой результат модификации программ для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), «Программы по общефизической подготовке».

Программа «Баскетбол в школе» имеет физкультурно- спортивную направленность. При составлении программы учитывался опыт работы ведущих тренеров города Коряжмы и тренеров Российской Федерации. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительная особенность программы «Баскетбол в школе» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе « Баскетбол в школе» стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким- либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол в школе».

Цели программы: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах.

Участники программы: участниками программы являются подростки 11-16 лет, обучающиеся по программе трёхгодичного цикла в спортивно-оздоровительных группах (СОГ):

СОГ-1 - 1-й год 11-13 лет;

СОГ-2 - 2-й год 14-15 лет;

СОГ-3 - 3-й год 15-16 лет.

Набор обучающихся в группы для обучения по программе «Баскетбол в школе», осуществляется согласно заявления поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта, и согласия его родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, в соответствии с санитарно – эпидемиологическими правилами и требованиями к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп - 10-15 человек.

По окончании учебного года учащиеся переходят на следующий год обучения и по итогам третьего года, наиболее успешные и одарённые дети имеют возможность перехода в спортивные школы для дальнейшего обучения.

Срок реализации программы -3 года.

Место реализации программы: г. Коряжма, МОУ СОШ № 7. Спортивные залы школы и СК «ОЛИМП»

Особенности содержания программы:

Модифицированная образовательная программа «Баскетбол в школе» содержит ряд отличительных особенностей:

- обучение по программе начинается с 11 лет;
- сокращен срок обучения по программе до 3-х лет;
- оптимизирован возрастной диапазон по годам обучения;
- сокращена содержательная часть программы;
- уменьшен объем материала содержательной части программы для детей всех возрастов спортивно-оздоровительных групп (СОГ);
- изменено распределение количества часов по разделам программы в учебном плане;
- в связи с выше перечисленными изменениями, в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка
2. Общая и специальная физическая подготовка
3. Техническая подготовка
4. Тактическая подготовка
5. Игровая подготовка
6. Инструкторская практика

По каждому практическому разделу программы обучающиеся получают теоретические сведения, что отражено в учебном плане.

Количественный состав групп на всех этапах подготовки 10-15 человек.

Основными формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Особенностью организации обучения от года к году является:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы педагогического контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.

- Общефизическая подготовка: тестирование.
 - Освоение предметных умений и навыков: тестирование, наблюдения.
- Сравнительные таблицы для определения уровня физической подготовленности и степени освоения программного материала, описание тестов и способы проведения диагностических процедур прилагаются в «Приложении» к программе.

Основные задачи обучения.

Задачи первого года обучения:

1. Приобретение основ теоретических знаний.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
6. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в баскетбол.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности.
8. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

Задачи второго года обучения:

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
4. Овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.
5. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
6. Овладение основами тактики командных действий.
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
8. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков

Задачи третьего года обучения:

1. Приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.
2. Укреплять здоровье, закалывать организм, содействовать правильному физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки.
3. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
4. Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
5. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии.
6. Совершенствование тактики командных действий.
7. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района, города.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Учебно – тематическое планирование

№	Название темы	Тип подготовки	К– во часов
1.	Техника безопасности .Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	Теор.	1
2.	ОФП	ОФП	1
3.	Техника передвижения при нападении.	Техн.	1
4.	Техника передвижения при нападении.	Техн.	1
5.	Тактика нападения.	Такт.	1
6-7	Индивидуальные действия без мяча.	Такт.	2
8	Контрольные испытания.	Контр.	1
9-10	Учебная игра.	Интегр.	1
11	ОФП.	ОФП	1
12-13	Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	2
14-15	Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Такт.	2
16	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1
17-18	Учебная игра.	Интегр.	2
19	Единая спортивная классификация. ОФП	Теор. ОФП	1
20-21	Прыжки толчком с двух ног.	Техн.	1
22-23	Специальная физическая подготовка.		2
24-25	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	2
26-27	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	1
28.	Учебная игра.	Интегр.	1
29.	Личная и общественная гигиена. ОФП	Теор. ОФП	1
30-31.	Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	1
32.	СФП	СФП	1
33-34.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт.	2
35-36.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	СФП	1

37.	Учебная игра.	Интегр.	1
38.	Закаливание организма спортсмена. ОФП	Теор. ОФП	1 1
39.	Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	1
40.	СФП	СФП	1
41-42.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	2
43-44.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
45-46.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.	2
47.	Контрольные испытания.	Контр.	1
48-49.	Учебная игра.	Интегр.	1
50-51.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	Теор. ОФП	2
52-53.	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	Техн.	2
54.	СФП	СФП	1
55-56.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
57-58.	Командные действия в нападении.	Такт.	2
59.	Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	1
60.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Теор. Техн.	1 1
61-62.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	2
63.	ОФП.	ОФП	1
64-65.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	2
66.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1
67-68.	Учебная игра.	Интегр.	2
69.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	1
70.	СФП	СФП	1
71.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Теор.	1
72-73.	ОФП	ОФП	2
74-75.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	2
76-77.	Выбор способа передачи в зависимости от	Такт.	2

	расстояния.		
78-79.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	1
80.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	Теор. ОФП	1 1
81.	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1
82.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	Техн. Интегр.	1 1
82.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	1 1
84-85.	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	Теор. Техн.	2
86-87.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2
88-89.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
90-91.	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
92	Методы спортивной тренировки. ОФП	Теор. ОФП	1
93-94.	Совершенствование техники броска мяча.	Техн.	2
95-96.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	Такт.	2
97-98.	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
99.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	Теор. СФП	1 1
100-101.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	2
102	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2
103-104	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	Такт.	2
105-106	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	Интегр.	2
107-108	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	2
109	Физическая подготовка спортсмена. СФП	Теор. СФП	1
110-	Передача мяча двумя руками с отскоком от	Техн.	1

111	пола.		
112-113	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	2
114-115	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	2
117	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП	Теор. ОФП	1
118-119	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	Техн. Интегр	2
120-121	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1
122-123	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.	2
124-125	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
126-127	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	2
128-129	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	2
130-131	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	1
132-133	Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
134-135	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
136	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	1

Итого: 136 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Раздел I. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический

материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

Темы теоретической подготовки по годам обучения

1. Физическая культура и спорт в России

СОГ-1: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития.

СОГ-2: Роль физической культуры в воспитании. Основные сведения о спортивной квалификации.

СОГ-3: Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Юношеские разряды по баскетболу.

2. Обзор развития вида спорта

СОГ-1: История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Развитие вида спорта в крае, городе, районе.

СОГ-2: Лучшие достижения баскетболистов на международной арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

СОГ-3: Достижения баскетболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

3. Анатомия и физиология человека

СОГ -1: Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения.

СОГ-2: Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание.

Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода.

СОГ-3: Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

СОГ-1: Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

СОГ-2: Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса.

СОГ-3: Гигиеническое значение кожи. Правильный режим дня спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки -профилактика вредных привычек.

5. Правила игры

СОГ-1: Костюм игроков. Состав команды. Основные правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков.

СОГ-2: Спорный мяч и спорный бросок. Штрафной бросок. Роль капитана команды, его права и обязанности.

СОГ-3: Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

6. Оборудование и инвентарь.

СОГ-1: Размеры площадки, баскетбольного оборудования.

СОГ-2: Разметка площадки. Площадка на открытом воздухе. Баскетбольный инвентарь, его хранение.

СОГ-3: Спортивная форма. Специальный инвентарь.

Формы контроля: опрос, беседа, тест задания, экзамены по билетам.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Общезначительная подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и др., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Раздел III. Техническая подготовка

В основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игре, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры.

Баскетбол располагает разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приёмов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причём применяет он эти приёмы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приёмы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно.

Овладевать техническими приёмами нужно с самого раннего возраста и в сочетании с элементами тактики.

Техническая подготовка баскетболистов включает: технику нападения и технику защиты.

· Техника нападения.

Процесс обучения технике нападения включает действия баскетболиста без мяча (техника передвижений) и действия с мячом (техника владения мячом).

Без мяча:

- Перемещения различными способами (ходьба, бег).
- Прыжки, остановки, обманные движения (финты), заслоны, повороты.

С мячом:

- Бросок (с места, в движении, в прыжке одной и двумя руками);
- передача мяча (одной, двумя, с места и в движении);
- ведение мяча (правой, левой, на месте и в движении);
- повороты с мячом на месте (назад, вперёд);
- обманные движения (на бросок, на передачу, на ведение, «финты»);
- ловля (одной, двумя).

· Техника защиты.

Включает технику передвижений и технику овладения мячом и противодействия.

Техника передвижений включает:

- стойки (противодействия игроку с мячом и без мяча).
- перемещения (правым, левым боком, скользящим шагом, продвинутым шагом, приближающим шагом, отступающим шагом).
- бег (бег лицом, спиной вперёд, со сменой направления).
- прыжки (с одной, с двух ног, с поворотами в безопорном положении).

Техника овладения мячом и противодействия включает:

- борьбу за мяч (выбивание, вырывание, накрывание, перехват, блокирование игрока).

-Защитные позиции, положение тела, работа ног, рук.

Теоретические сведения раздела «Техническая подготовка».

СОГ-1

1. Общие сведения об основных технических приёмах игры в нападении.
2. Общие сведения об основных технических приёмах игры в защите.

СОГ-2

1. Владение техническими приёмами нападения - условие успешной игры в баскетбол.
2. Владение техническими приёмами защиты - условие успешной игры в баскетбол.

СОГ-3

1. Применение технических приёмов нападения в игре в баскетбол.
2. Применение технических приёмов защиты в игре в баскетбол.

Раздел IV. Тактическая подготовка

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра).

Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии).

- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую систему.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

· Тактика нападения.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины. В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков.
- Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение.
- Взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

· Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите,
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину.
- Борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход).
- Выбор места и способа единоборства защитника.
- Ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне,
- подстраховка,
- «ловушки»,
- смена игроков.
- Ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих.
- Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча).
- Взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту.

Концентрированная защита включает:

- систему личной защиты,
- систему зонной защиты,
- систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

- систему личного прессинга,
- систему зонного прессинга,
- систему смешанной защиты.

Особенности организации обучения в группах

СОГ -1

В работе с учащимися (11-12 лет) учитывается ранее полученный опыт, т.е. то, что ученики с богатым двигательным опытом способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же,

у кого опыт не велик, осваивают действия долго, и, как правило, по частям. Нужно научить игроков, управлять своими движениями, дозируя величину, направление и длительность усилий. В разделе общефизической подготовки акцент делается на развитие скоростно-силовых качеств и сложной координации.

В освоении технико-тактических действий, предпочтение отдаётся обучению индивидуальным и групповым действиям.

Важно научить воспитанников выделять в двигательном действии закономерности решения задач и уверенно решать их в стандартных условиях. На данном этапе происходит ознакомление с основными игровыми ролями (защитник, нападающий, центровой).

СОГ -2

В работе с возрастом 13-14 лет в разделе общефизической подготовки больше внимания уделяется развитию силы и выносливости. Происходит совершенствование индивидуальных и групповых действий, изучаются основные командные действия в нападении и в защите. На этом этапе важно научить воспитанников ориентироваться в задании, решать двигательные задачи в вариативно - изменяющихся условиях, анализировать и конкретизировать свои действия. Осваиваются основы интегральной подготовки. Учащиеся приобретают соревновательные навыки.

СОГ -3

В возрасте 15-16 учащиеся обладают уже достаточно высоким уровнем физической подготовки. Владеют основами техники, умениями действовать индивидуально и в группе. На данном этапе рекомендуется уделять внимание углублённой отработке технических приёмов, разнообразить условия их выполнения, использовать различные упражнения тактического характера, как в нападении, так и в защите. Необходимо воспитывать самостоятельность в мышлении и действии игроков, активнее использовать интегральную подготовку, делить игроков по игровым амплуа. Использование этих методических приёмов обеспечит успешное выступление команд учащихся на соревнованиях.

Раздел V. Игровая подготовка

Игровая подготовка включает учебные игры, спортивные игры (гандбол, футбол, хоккей), эстафеты.

Научиться играть в баскетбол совсем не сложно. Для этого нужно всего лишь познакомиться с его правилами и уметь ловить и бросать мяч. Однако для этого, чтобы побеждать на соревнованиях одного этого уже недостаточно. Участие в спортивных соревнованиях предъявляет гораздо более высокие требования к занимающимся. Каждый из них должен не только владеть всеми приемами техники, тактики игры, но обладать высоким уровнем развития психических и физических качеств, способностью настойчиво бороться за победу, преодолевая столь же энергичные противодействия соперника. Поэтому тренировка баскетболистов должна носить комплексный характер и проводиться с помощью тех средств, которые лучше всего обеспечивают развитие необходимых качеств, приобретение специальных знаний, умений, навыков. В тренировочный процесс включаются игры с элементами баскетбола:

- игры для обучения и совершенствования ведения мяча;
- игры для обучения и совершенствования передач (ловли) мяча;
- игры для совершенствования бросков мяча в корзину;
- игры с применением более одного технического элемента баскетбола.

· Учебные игры:

Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке.

Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного

броска), предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили корзину, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его под щитом после отскока, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забросившая больше мячей.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забросит в корзину мяч, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки баскетболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после заброшенного в корзину их команды мяча. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.
3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч или ударять его в пол больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.
4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближе к сопернику рукой.

При шлифовке бросков со средних и дальних дистанций каждый мяч, заброшенный издали, оценивается в 4 очка. При репетировании борьбы за отскочивший мяч добивание мяча тоже оценивается 4 очками.

Кроме освоения учебной игры на практике, учащиеся 1-3 годов обучения приобретают следующие теоретические знания:

1. Учебная игра, как закрепление технических и тактических навыков.
2. Односторонняя и двусторонняя игра;
3. Учебная игра 5x5;
4. Учебная игра с ограничениями;
5. Учебная игра с дополнительными условиями.

· Спортивные игры:

Одним из средств подготовки юных баскетболистов являются спортивные игры (футбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер и волю к победе.

· Эстафеты.

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств баскетболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Теоретические знания по теме спортивные игры и эстафеты.

1. Основные сведения о спортивных играх и эстафетах.
2. Спортивная игра, как средство освоения игры в баскетбол.
3. Эстафеты, как развитие ловкости и быстроты.
4. Согласованность коллективных действий в играх и эстафетах.

Раздел VI. Инструкторская практика.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе учащиеся осваивают следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у игроков по команде.
4. Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением педагога.
5. Составить конспект занятия и провести занятие с группой.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся осваивает следующие навыки и умения:

1. Умеет составить положение о проведении соревнований по баскетболу.
2. Умеет вести протокол игры.
3. Участвует в судействе учебных игр совместно с педагогом.
4. Имеет навыки судейства учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвует в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судит игры в качестве судьи в поле.

Раздел VII. Соревнования

При подготовке баскетболистов по программе «Баскетбол» предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, по учебным играм по баскетболу.

2. Межгрупповые

Проводятся между группами в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

3. Товарищеские встречи и турниры (уровень района, города).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ по годам обучения:

СОГ- 1

К концу учебного года обучающихся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и футбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами).
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
9. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.
10. Участвуют во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.
11. Повышается уровень функциональной подготовки.

СОГ- 2

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой ведения мяча, обводку соперника, изменение направления и ритм движения.
5. Знают основные правила игры в футбол.

6. Применяют в практической игре: обманные движения, заслоны и отбор мяча. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Осуществляют переход от обороны к атаке.
9. Выполняют групповые комбинации в стандартных ситуациях.
10. Умеют оценивать свои игровые действия.
11. Приобретают практику судейства игр.
12. Участвуют в соревнованиях на уровне района.
13. У учащихся повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

СОГ- 3

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
 2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
 3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры.
 4. Приобретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
 5. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
 6. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
 7. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
 8. Осваивают систему личной и зонной защиты.
 9. Владеют навыками коллективной игры.
 10. Осуществляют практику судейства соревнований.
 11. Участвуют в соревнованиях на уровне района, города.
- У детей повышается уровень функциональной подготовки.

Педагогический контроль.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)
- промежуточный контроль (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе (апрель-май).
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание,

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе « Баскетбол».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе. Проводится в конце учебного года.

· **Физическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60, 100 м);
2. бег на длинные дистанции (800- 1000, 2000 м.);
3. сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

· **Техническая подготовка**

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения. Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Используются следующие тестовые задания:

промежуточная аттестация (декабрь)

1. Перемещение 5 х 6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом, левым боком, спиной);
2. Броски с точек (дистанционные - 20 бросков). Оценивается процент попадания;
3. Штрафные броски. (16 бросков). Оценивается процент попадания.

итоговая аттестация (май)

1. Перемещение 5 х 6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом, левым боком, спиной);
2. Броски с точек (дистанционные - 20 бросков). Оценивается процент попадания;
3. Штрафные броски. (16 бросков). Оценивается процент попадания;
4. Комплексный тест (скоростное ведение.) Оценивается время выполнения и количество попаданий.

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для баскетболистов (11-16 лет) главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 х 2, 2 х 1, 1 х 2; 3 х 3, 3 х 2, 2 х 3, 3 х 1);
- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 х 2, 2 х 3, 1 х 3 х 1; 2 х 2 х 1; 1 х 2 х 1; 1 х 4)

(защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);

- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведенного на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении всей работы педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Материально – техническое обеспечение:

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных праздников НБА (Запад- Восток), новейшие методические разработки в области баскетбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием:

- баскетбольные щиты с кольцами - 6 шт;
- баскетбольные мячи - 20 шт;
- стойки баскетбольные - 10 шт;
- скакалки - 20 шт;
- мяч футбольный - 1 шт;
- мяч волейбольный - 2 шт;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения. Москва, Издательство «Академия», 2007 г
- Джерри.В Краузе/Дон Мейер/, Джерри Мейер/ Баскетбол. Навыки и упражнения. Издательство «Астрель», Москва 2006 г
- Ник Сортел. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. Издательство «Астрель», Москва 2005 г
- Видякин М.В, Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. Издательство «Учитель», Волгоград, 2006 г
- Кофман Л.Б, Настольная книга учителя физической культуры, Москва, физкультура и спорт, 1998 г.
- Журналы Физическая культура в школе, научно-методический журнал.
- Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам, серия «Готовимся к олимпиадам», Москва, Глобус
- Спорт в школе, приложение к газете «Первое сентября»

г. КОРЯЖМА

2014 год

