

Управление образования, по делам молодежи и спорта
Администрации Сеченовского муниципального района

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр спортивного и эстетического воспитания детей»

Принята на заседании
Педагогического совета
от « 28 » августа 20__
протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦСиЭВД»
М.А. Лутохин



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности.

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации: 1 год.

Автор составитель:
тренер – преподаватель
Сафонов А.А.

Сеченово
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	6
3. Организационно- методические указания.....	8
4. Планируемые результаты освоения содержания курса.....	9
5.Формирование универсальных учебных действий.....	12
6. Мониторинг эффективности воспитательных воздействий.....	16
7.Примерный учебный план на 39 недель учебно-тренировочных занятий...17	
8. Содержание обучения.....	19
9.Диагностика результативности образовательного процесса.....	25
10.Таблицы контроля и зачетные требования.....	26
11. Литература.....	30

1. Пояснительная записка

Программа разработана по Федеральному стандарту на основании Федерального закона от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и положения о Министерстве спорта Российской Федерации утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.12 №607

Программа для МБУ ДО «ЦСиЭВД» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;

- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)

- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554)

- приказом Госкомспортом России «Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР» №390 от 28 июня 2001 г.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Цель программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбола» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по баскетболу.

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью.

Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Особенности набора детей – свободный набор

Срок обучения по программе составляет 1 год. Программа предназначена для детей в возрасте 9-18 лет.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа для МБУ ДО «ЦСиЭВД», разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу Фоков, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Занимающиеся распределяются на группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов, необходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировочный процесс по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

Выполнение задач, поставленных перед Фоками по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Таблица № 1

Условия комплектования учебных групп
Режим тренировочной работы

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	9	15	6	Прирост показателей ОФП

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим данным, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

4. Планируемые результаты освоения содержания курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по баскетболу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по баскетболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по баскетболу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебный план секционных занятий по баскетболу включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по общей физической подготовленности, методическое обеспечение и литература.

5.Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	

Личностные	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
------------	--

Техника безопасности на занятиях по баскетболу

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям баскетбола допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по баскетболу соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по баскетболу должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не производить броски без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.2. Не находиться в зоне броска, без разрешения тренера .

3.3. Бег в зале проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.4. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, баскетбол и метание, баскетбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники *должны знать*:

1. Состояние и развитие баскетбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила игры;

4. Терминологию баскетбола.

Должны уметь:

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;
4. Судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
2. Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча

Формы подведения итогов:

1. Участие в школьных, районных и областных соревнованиях;
2. Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (декабрь и май);
3. Участие в судействе соревнованиях по баскетболу.

6. Мониторинг эффективности воспитательных воздействий

1. Культура поведения ребенка

Высокий (3 балла): имеет моральные суждения о нравственных поступках, соблюдает нормы поведения, имеет нравственные качества личности (доброта, взаимовыручка, уважение, дисциплина).

Средний (2 балла): имеет моральные суждения о нравственных поступках, обладает поведенческими нормами, но не всегда их соблюдает.

Низкий (1 балл): моральные суждения о нравственных поступках расходятся с общепринятыми нормами, редко соблюдает нормы поведения.

2. Характер отношений в коллективе

Высокий (3 балла): высокая коммуникативная культура, принимает активное заинтересованное участие в делах коллектива.

Средний (2 балла): имеет коммуникативные качества, но часто стесняется принимать участие в делах коллектива.

Низкий (1 балл): низкий уровень коммуникативных качеств, нет желания общаться в коллективе.

№	Ф.И. Возраст	Промежуточные		Итоговый	
		декабрь февраль	январь	март апрель	май
		1	2	1	2
1	X	X	X	X	X

**7. Примерный учебный план
на 39 недель учебно-тренировочных занятий**

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап (час)
Теоретическая подготовка	9
Общая физическая подготовка	70
Специальная физическая подготовка	57
Техническая подготовка	53
Тактическая подготовка	16
Игровая	17
Контрольные и календарные игры	6
Контрольные испытания	4
Медицинское обследование	2
Всего часов (39 недель)	234

**План учебно-тренировочных занятий по баскетболу
для СОГ (1 год обучения)**

№ п/п	Виды подготовки	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1.	Теоретическая	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая	70	6	7	7	7	7	9	9	9	9
3.	Специальная физическая	57	6	7	7	6	6	7	6	6	6
4.	Техническая	53	5	6	6	6	6	6	6	6	6
5.	Тактическая	16		1	1	1	2	2	3	3	3
6.	Игровая	17		1	1	2	2	2	3	3	3
7.	Контрольные и календарные игры	6							2	2	2
8.	Контрольные испытания	4	2								2
9.	Медицинское обследование	2	2								
Общее количество часов 39 недель		234	22	23	23	23	24	27	30	30	32

Учебный план по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	СОГ
1.	Физическая культура и спорт в России, области.	1
2.	Состояние и развитие баскетбола в России.	1

3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1
4.	Влияние физических упражнений на организм человека.	1
5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	2
6.	Основы техники игры и техническая подготовка	1
7.	Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол.	1
8.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1
	Всего часов	9

8. Содержание обучения

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли,

передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую

руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Программный материал для практических занятий

техническая и тактическая подготовка

№	Приемы игры	
1	Прыжок толчком двух ног	+
2	Прыжок толчком одной ноги	+
3	Остановка прыжком	+

4	Остановка двумя шагами	+
5	Повороты вперед	+
6	Повороты назад	+
7	Ловля мяча двумя руками на месте	+
8	Ловля мяча двумя руками в движении	+
9	Ловля мяча двумя руками в прыжке	+
10	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+
11	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+
12	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+
13	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+
14	Ловля мяча одной рукой на месте	+
15	Ловля мяча одной рукой в движении	+
16	Ловля мяча одной рукой в прыжке	+
17	Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+
18	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	+
19	Ловля мяча одной рукой при движении с боку	+
20	Передача мяча двумя руками сверху	+
21	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+
22	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+
23	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+
24	Передача мяча одной рукой сверху	+
25	Передача мяча одной рукой от головы	+
26	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+
27	Обводка соперника с переводом под ногой	+
28	Обводка соперника за спиной	+
29	Обводка соперника с использованием нескольких приемов	+

	подряд (сочетание)	
30	Броски в корзину двумя руками сверху	+
31	Броски в корзину двумя руками от груди	+
32	Броски в корзину двумя руками снизу	+
33	Броски в корзину двумя руками сверху вниз	+
34	Броски в корзину двумя руками (добивание)	+
35	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+
36	Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	+
37	Броски в корзину двумя руками с места	+
38	Броски в корзину двумя руками в движении	+
39	Броски в корзину двумя руками в прыжке	+
40	Броски в корзину двумя руками (дальние)	+
41	Броски в корзину двумя руками (средние)	+
42	Броски в корзину двумя руками (ближние)	+
43	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+
44	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+

9. Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ведения мяча, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в кольцо, подачах, ведения мяча.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

10. Контрольные нормативы /баскетбол/

Техническая подготовка

Возраст	Передвижение в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
9 лет	10,3	15,2	14,3	27	-
10 лет	10,1	15,0	14,2	28	-
11 лет	10,0	14,9	14,0	30	-
12 лет	9,8	14,7	14,0	35	-
13 лет	9,0	14,2	13,8	40	48
14 лет	8,7	14,0	13,6	45	50
15 лет	8,5	13,9	13,5	58	60
16 лет	8,3	13,5	13,2	50	70
17 лет	8,1	13,2	13,0	55	80

№		Название темы	Тип подготовки
1.	1	Развитие баскетбола в России	Теор.
2.	2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Теор.
3.		Общая и специальная физическая подготовка	
	3	Единая спортивная классификация.. ОФП	Теор. ОФП
	4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.
	5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.
	6	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.
	7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.
	8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.
	9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.
	10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП
	11	Совершенствование техники передвижений.	Техн.

		Специальная физическая подготовка.	СФП
	12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.
	13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.
	14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.
	15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.
	16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.
	17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП
	18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП
	19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.
	20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.
	21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.
	22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП
	23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.
	24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.
	25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП
	26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.
	27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.
	28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП
	29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.
	30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.

4		Основы техники и тактики игры	
	31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.
	32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.
	33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.
	34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП
	35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.
	36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.
	37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.
	38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.
	39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.
	40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.
	41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.
	42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.
	43	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.
	44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	
	45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.
	46	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.
	47	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП
	48	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.
	49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.
	50	Чередование упражнений на развитие специальных	Интегр.

		физических качеств.	
51		Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.
52		Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр
53		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.
54		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.
55		Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП
56		Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.
57		Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.
58		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.
5		Контрольные игры и соревнования	
59		Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.
60		Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.
61		Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП
62		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.
63		Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП
6		Тестирование	
64		История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.
65		Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	
66		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.
67		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.
68		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.

Список литературы

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984. Приказ Минспорта России от 10.04.2013г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол». Литература для учащихся: 1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования Росси
8. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. Советский спорт, 2008 г
9. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997 г
10. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.