Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

 «Детская школа искусств «Гармония»

Утверждаю

МБУДО «ДШИ «Гармония» п.Гайны

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.Г.Олехова

«24» августа 2022г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Баскетбол

(стартовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации 1 год

Возраст 11-17 лет

Педагоги дополнительного образования

 Тиунов Борис Михайлович

Шипицин Владимир Анатольевич

Златин Анатолий Александрович

п. Гайны

**Пояснительная записка.**

Программа составлена на основании основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р)
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41)
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242)

**Актуальность.**

В наше время приоритетными становятся не просто физическое развитие школьника, приобретение им различных умений и навыков, а формирование физической культуры личности, воспитание потребности в здоровом образе жизни, ориентация на сознательное укрепление здоровья путём повседневных занятий спортом (и баскетболом в частности) Начальная подготовка является первым этапом в процесс многолетней подготовки баскетболистов и продолжается 1 год. На данный этап зачисляются учащиеся Гайнской средней школы в возрасте 11 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (допуск врача обязателен).

**Цель:** содействие физическому развитию детей и укрепление их здоровья.

**Задачи:**

а) обучающие:

* формирование разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта (преобладание ОФП в учебном процессе);
* начальное обучение тактическим действиям;
* овладение основами техники выполнения; ,
* усвоение правил ТБ, спортивной терминологии;

б) развивающие:

* развитие интереса к занятиям баскетболом;
* развитие игрового мышления, психологической устойчивости;
* развитие быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости, специфической координации;

в) воспитательные:

* воспитание потребности в здоровом образе жизни, навыков личной гигиены;
* воспитание через занятия баскетболом культуры физических движений;
* спортивного трудолюбия, дисциплинированности, коллективизма.

Форма обучения: очная

Формы контроля:

а) вводные и итоговые тесты по ОФП (НП-1) согласно нормативам для общеобразовательных школ и ОФП и СФП (НП-2);

б) тестирование по теории баскетбола;

в) выступление на соревнованиях по баскетболу районного уровня;

г) медицинский контроль.

**Требования к знаниям и умениям учащихся Занимающиеся в группах начальной подготовки должны знать:**

- иметь понятие о физической подготовке, в т.ч. и в баскетболе;

- историю развития баскетбола

- иметь понятие о тактике игры

- первую медицинскую помощь

- гигиену тела, одежды и обуви;

- размеры площадки;

- правила игры в баскетбол

**Уметь:**

- оказывать первую медицинскую помощь

- правильно принимать мяч

- передавать мяч

- вести мяч (дальней от защитника рукой)

- делать остановку, выбор опорной ноги

- перемещаться в защитной стойке

- выбрать место на площадке во время быстрого прорыва

- выбрать способ выполнения броска мяча по кольцу

а) образовательные:

* прочное овладение основами техники и тактики баскетбола;
* определение каждому учащемуся игровой функции в команде, индивидуализация подготовки;
* усвоение основ инструкторской и судейской практики;

б) развивающие:

* совершенствование специальных двигательных навыков и психологической устойчивости;
* развитие и совершенствование физической формы, закаливание организма;
* развитие умения использовать накопленный соревновательный опыт;

в) воспитательные:

* закрепление потребности в здоровом образе жизни;
* дальнейшее воспитание и укрепление черт спортивного характера, морально-волевых качеств, строгое соблюдение дисциплины

Формы контроля:

а) вводные и итоговые тесты по СФП и ТП (см. приложение);

б) тестирование по судейству (жесты судей согласно Правилам баскетбола);

в) выступление на соревнованиях районного, окружного и областного уровней, медицинский контроль

**Календарный учебный график**

На программу выделено 12 часов в неделю (384 часа в год)

Занятия проводятся в 3 группах . Недельная нагрузка на каждую группу – 4 часа (128 часов в год). Все группы занимаются по одному учебному плану с учетом возрастных особенностей. Продолжительность одного занятия 40 минут

Учебный год начинается с 15 сентября, завершается 31 мая.

**Примерный тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование темы | Количество часов |
| всего | теоретическиезанятия | практическиезанятия |
| 1 | Введение. Инструктаж по ТБ | 2 | 2 | - |
| 2 | Гигиенические знания и навыки | 2 | 2 | - |
| 3 | Основы методики тренировки | 10 | 5 | 5 |
| 4 | Общая и спец.физ. подготовка | 20 | 4 | 16 |
| 5 | Техника и тактика игры | 40 | 2 | 38 |
| 6 | Контрольные игры и соревнования | 38 | - | 38 |
| 7 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 |
| 8 | Игровая подготовка | 10 | 1 | 9 |
|  | Итоговое занятие.Подведение итогов | 2 | 2 | - |
|  | ИТОГО | 128 | 18 | 110 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Физическая подготовка для всех групп**

**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, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья,

кольца, гимнастическая стенка) - висы, упоры, 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 t набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.).

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 с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или, согнув ноги, через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

**Акробатические упражнения.**

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке

лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назади в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

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. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.**

Бег. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет). Низкий старт и стартовый разбег

до 60 м. Повторный бег 2 - 3x20 - 30 м (10-12 лет), 2 - 3х30 - 40 м (13-14 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-12 лет). Бег медленный до 3 минут (мальчики 13-14 лет), до 2 минут (девочки 13-14 лет).

Прыжки. Прыжки через планку 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 дротиков в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3 до 5 видов. Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

Спортивные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

**Специальная физическая подготовка.**

**1.** **Упражнения для** **развития быстроты.**

По зрительному сигналу ускорения с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5 и 8 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом вперед, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом - отягощением или в куртке с весом.

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° - прыжок вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройня от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу» «Борьба за мяч», «Круговая лапта», Салки -«простые салки», «Салка - дай руку»» «Салки-перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**2.** **Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей.** Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см. Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте. Подпрыгивание на месте в яме с песком как народной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и *с* горы, отталкивание максимально быстрое. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-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 полуприседе с набивными мячами. Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15-30 раз или сериями 3x10 с паузой между ними в 1,5-2 минуты). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 5 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10), выпрыгивание из полуприседа (сериями 2x10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 минуты); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, ускорение с изменением направления.

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

**3.** **Упражнения для развития специальной выносливости.**

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

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2x2, 3x3, двустороння 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 координации.**

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

Упражнения с передачей волейбольного мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360°).

Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов, б) в прыжке, в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах.

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 с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе».

Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега.

5. **Упражнения для развития способностей, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.**

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.

Из упора лежа передвижения по кругу отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног вместе. Из упора лежа передвижение вправо, влево одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым(левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо - на быстроту и точность (соревнования).

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

2. История возникновения баскетбола.

Даты появления баскетбола. Первые правила игры. Развитие баскетбола до 1936 года.

3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы,

работоспособность мышц и подвижность суставов.

5. 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 программы для данного года).

6. Правила игры в баскетбол.

Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола.

7. Места занятий и инвентарь.

Размеры площадки для игры в баскетбол. Мяч.

8. Гигиенические знания и навыки. Основы спортивного массажа. Дневник самоконтроля.

9. Основы методики тренировки.

Периодизация спортивной тренировки. Индивидуальный план тренировки. Контрольные испытания и их значение для планирования индивидуальной

подготовки. Основная направленность тренировки баскетболиста. Влияние характера тренировки на развитие физических качеств и формирование спортивно-технического мастерства. Основные сведения о методах тренировки различных по возрасту, полу и спортивной квалификации баскетболистов.

10. Особенности использования средств ОФП и СФП в различных возрастных группах (объем, интенсивность и т.д.) в зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного переходного). Особенности применения средств в скоростно-силовой и силовой подготовке.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка.

Техника нападения.

*Техника передвижения.* Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной »вперед). Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

*Техника владения мячом.* Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами 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, поворотами.

Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола, передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5-6 м). Встречные передачи в движении (в колоннах). Передачи мяча на одном уровне. Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Сочетание приемов (ловля-передача-поворот).

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам и с сопровождением.

Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Броски мяча с места. Броски мяча двумя руками от груди. Броску мяча одной рукой от плеча, двумя руками снизу. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски двумя руками снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски мяча с последующим движением за броском. Броски мяча перечисленными способами после ведения. Штрафные броски (соревнования в точности). Сочетание приемов (передача-ведение-бросок). Броски с точек.

Обманные движения (финты). Финт на проход-проход. Финт на бросок-передача. Финт на рывок-рывок.

Техника защиты.

*Техника передвижения.* Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

*Техника овладения мячом.* Выравнивание и выбивание мяча. Захват мяча - вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.

Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля, неподвижно стоящим нападающим.

**Тактическая подготовка.**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

*Действия без мяча.*

Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника.

Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

*Действия с мячом.*

Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.

Применение изученных Способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента для выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника.

Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча и выбор направления ведения мяча.

Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных) в зависимости от: места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения.

Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях. Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков «Передай мяч и выходи». Взаимодействие трех игроков - «треугольника». Командные действия. Командные действия в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи» и «треугольник».

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без Мяча

Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от Места расположения нападающего на площадке.

Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний б зависимости от направления и скорости передвижения нападающего. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватов мяча.

Действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия.

Взаимодействие двух защитников (подстраховка).

Командные действия.

Переключение от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону разбор игроков). Личная система защиты на своей половине поля.

Технико-тактическая подготовка.

Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.).

Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых Качеств и быстроты в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых Качеств с изученными способами перемещений.

Перемещение изученными способами на максимальной скорости.

Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.

Выполнение изученных приемов техники (и способов) в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).

Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения. Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.

Эстафеты, основанные над выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.

Игры, подводящие к баскетболу «Мяч капитану», «Борьба за мяч».

Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике и тактике. Например: игра без ведения мяча. Выполнение бросков в корзину только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определенное количество передач мяча.

Техническая подготовка-Техника нападения.

*Техника передвижения.* Стойка в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180 и 360°. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка 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, одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Передача мяча одной рукой 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 рукой сверху в прыжке (с места и в движении). Броски перечисленными способами со средних дистанций. Броски по направлению прямо перед щитом. Броски с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Соревнования в штрафных бросках (количество попаданий).

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. 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.*

Выбор места при применении быстрого прорыва (в тыловой зоне, в средней части поля, в передовой зоне), при борьбе за отскочивший от щита мяч.

Выход на свободное место от партнера с мячом.

Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимодействий с партнером по команде.

*Действия с мячом.*

Применение изученных способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника.

Применение изученных способов передач мяча и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него.

Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника, особенности применения ведения мяча при осуществлении быстрого прорыва.

Выбор способа выполнения бросков мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приемов между собой и с финтами в игровых условиях. Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков с заслоном (внутренним и внешним) при позиционном нападении.

Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи» в процессе применения системы быстрого прорыва.

Командные действия.

Позиционное нападение с применением заслонов (внутреннего и внешнего).

Системы быстрого прорыва (начало, развитие и завершение) длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии).

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Выбор места для опеки игрока без мяча в зависимости от расположения игрока с мячом.

Выбор места для опеки игрока без мяча с целью противодействия получению мяча.

Выбор места при овладении мячом, отскочившим от щита.

Выбор момента и применение выбивания и перехватов мяча при ведении.

Выбор момента и применение накрывания и отбивания мяча при бросках в корзину изученными способами.

Действия одного защитника против двух нападающих при завершении быстрого прорыва.

Групповые действия.

Взаимодействие двух защитников против трех нападающих при позиционном нападении и при завершении быстрого прорыва.

Взаимодействие двух игроков с переключением, отступание и

проскальзывание.

Командные действия.

Организация командных действий против применения быстрого прорыва (в стадии начала, развития и завершения).

Организация командных действий в процессе применения личной

системы защиты.

Технико-тактическая подготовка.

Выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях.

Сочетание выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, применительно к конкретному приему техники с выполнением этого приема техники. Например: метание набивного мяча одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, передача мяча одной рукой от плеча. Чередование выполнения изученных технических приемов и способов в различных сочетаниях. Например: передача двумя руками от груди-ловля двумя руками на уровне груди-ведение-остановка-поворот назад-передача одной рукой от плеча-рывок-ловля в движении с последующим ведением к корзине-бросок в движении одной рукой сверху.

Выполнение изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях. Например:

1) выбор способа ловли мяча, ведение мяча с сопротивлением, выбор способа броска мяча в корзину;

2) ведение мяча, передача партнеру, заслон, участие в подборе мяча, отскочившего от щита;

3) нападение быстрым прорывом, переход к позиционному нападению после неудавшегося быстрого прорыва, переход к концентрированной личной защите на своей половине площадки.

Выполнение изученных приемов техники и способов их применения длительное время в различных сочетаниях (перемещения, броски, передачи, ловля).

Выполнение изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите длительное время.

Эстафеты с применением приемов техники перемещений и владения мячом в различных сочетаниях.

Учебные игры с использованием всего изученного объема технических приемов и тактических действий. Применение заданий в игре.

защиты, прессинг.

**КРИТЕРИИ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ**

**ИСПЫТАНИЙ**

Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают в конце года Это позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Нормативы по ОФП принимаются согласно нормативам программы по физическому воспитанию для средней общеобразовательной школы соответственно возрасту занимающихся.

**Виды испытаний**

*1. Общая физическая подготовка.* 1.1 .Прыжок в длину с места.

Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирается мелом. Учитывается лучший результат по двум попыткам. 1.2.Бег 60 метров(общие скоростные возможности). Выполняется с высокого старта. Учитывается лучший из двух попыток. 1.3.Бег 300 метров{общая выносливость). Дается одна попытка

*2. Специальная физическая подготовка* Доставание высшей точки над головой в прыжке (высота прыжка). Баскетболист с разбега в два шага выполняет прыжок толчком с одной

ноги, стремясь как можно выше коснуться (намеленным пальцем «удобной» руки) промерной планки с сантиметровой шкалой, прикрепленной к щиту.

Разность между лучшим результатом в трех попытках и высшей точкой поднятой вверх руки (предварительно измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев) позволяет определить прыгучесть спортсмена.

2.2 40-секундный «челночный» бег (скоростная выносливость). Баскетболист, стоя на лицевой линии, находится в высоком исходном стартовом положении. По команде тренера (включается секундомер) бежит к ближней линии штрафного броска. Здесь он выполняет остановку так, чтобы одна нога полностью была на линии, поворачивается лицом вперед и устремляется на прежнее место. Затем, соблюдая условие - касание линии -бежит к центральной линии и обратно; к дальней линии штрафного броска и обратно; к противоположной лицевой линии и обратно.

Дистанция, пройденная за 10 сек, определяется по отметкам, сделанным мелом на площадке через 1м.

2.3 Быстрота передвижений в защитной стойке.

Баскетболист из исходной позиции по сигналу (включается секундомер) выполняет рывок к набивному мячу, лежащему на полу на расстоянии 4,5 м, касается его рукой, возвращается к исходной точке и делает рывок в противоположную сторону к подвешенному предмету (90 % от максимальной высоты прыжка спортсмена) на расстоянии 4,5 м и касается его в прыжке, вновь возвращается к набивному мячу и т.д. Выполняется 10 рывков в каждую сторону. Фиксируется время, затраченное на 10-разовое касание каждого предмета.

 Бег ломаными линиями с мячом и без мяча.

На одной половине площадки расставлены 5 стоек. Расстояние от лицевой линии до первой стойки и между стойками - 2,6 м.

Баскетболист из положения высокого старта по сигналу (включается секундомер) бежит змейкой мимо стоек на максимальной скорости до средней линии площадки и возвращается на исходную позицию. Секундомер выключается в момент пересечения лицевой линии. После 2 мин отдыха он выполняет то же самое, но с ведением мяча. Обводка стоек осуществляется последовательно правой (делается перевод на дальнюю от стойки руку) и левой рукой.

*3. Техническая подготовка.*

3.1 Передача мяча на силу и быстроту.

Игрок с мячом в руках располагается на расстоянии 2 м от стены спортивного зала. На стене начерчен круг d 30 см с центром 150 см от пола.

По сигналу (включается секундомер) баскетболист выполняет передачи мяча поочередно правой и левой рукой в круг и ловит отскочивший от стены мяч, не сходя с места, в течение 30 сек.

Определяется количество передач за указанное время. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в круг или мяч до ловли коснулся площадки.

3.2 Бросок мяча в движении.

Баскетболист из квадрата «А» бегом приближается к щиту. В 2-3 м от щита получает передачу от партнера, стоящего на вершине полукруга области штрафного броска, выполняет два шага и бросок мяча в корзину. Сам подбирает мяч, передает его партнеру и бежит в квадрат «Б». Повторяет то же, только бросает в корзину мяч другой рукой. Всего выполняется 10 бросков.

Оценивается количество попаданий и техника броска. Попадание не засчитывается при технически неправильном броске - пробежка, бросок после одного шага и др.

3.3 Ведение мяча с броском в корзину из-под щита. Баскетболист с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке

пересечения зоны 3 секунд с лицевой линией. По сигналу (включается секундомер) игрок, выполняя ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа-налево у первого «усика» входит в зону 3 секунд и бросает мяч в корзину правой рукой до попадания. После результативного броска ведет мяч в обратном направлении левой рукой с последующим броском левой рукой - до результата.

Определяется время, затраченное на выполнение норматива. Секундомер останавливается сразу же, как только мяч пройдет кольцо корзины после второго попадания.

3.4. Броски *с* дистанции.

На площадке отмечаются мелом 5 точек, расположенных на расстоянии 5 м от корзины под углами 45, 90 и 180 °.

Баскетболист выполняет по 5 бросков с каждой точки любым способом (мяч подает ему партнер).

Оценивается количество попаданий и техника выполнения броска.

3.5 Штрафные броски.

Выполняются 20 бросков подряд - сериями по 2 броска. После первого броска мяч подает партнер, а после второго - спортсмен сам подбирает мяч и становится на линию штрафного броска.

Учитывается количество попаданий.

Воспитательная работа. Возрастная роль физической культуры как средства укрепления здоровья и воспитания юных баскетболистов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование здорового и гармонично развитого юного спортсмена - семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. Главной задачей в занятиях с юными баскетболистами являются формирование навыков здорового образа жизни, воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

|  |  |
| --- | --- |
| Задача | Методы и приемы |
| Формирование здорового образа жизни | Контроль за здоровьем детей со стороны медработника, беседы по организации режима дня и рационального питания; обучение основам оказания первой медицинской помощи и спортивного массажа, соблюдение правил личной гигиены; наблюдение за физической формой спортсменов и правильное определение педагогом интенсивности физической нагрузки; постоянное разъяснение о недопустимости употребления алкоголя и наркотиков, о вреде курения, просмотр видеофильмов о их влиянии на организм; использование примеров из жизни знаменитых спортсменов; личный пример педагога. |
| Воспитание дисциплинированности | Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях. |
| Воспитание спортивного трудолюбия | Систематическое выполнение тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. |
| Интеллектуальное воспитание. | Постановка перед баскетболистами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Достаточная вариативность средств и методов обучения. |
| Формирование нравственного сознания | Метод убеждения, использование положительного примера, поощрения в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива; наказание выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков, замечания, устный выговор, разбор поступков в коллективе, отстранение от занятий и соревнований; привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоление посильных для его состояния трудностей. |
| Воспитание чувства коллективизма | Выпуск стенных газет и спортивных листков. Проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха, создание хороших условий и общественно-полезной деятельности. |
| Воспитание волевых качеств | Метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований; систематические занятия и выступления в соревнованиях. |

**Список используемой литературы:**

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. «Просвещение». М.,1983.

2. Башкирова В.Г. Петросян. Некоторые рекомендации по тактике нападения против личной и зонной защиты. М., 1999.

3.Вуден Д.Р. Современный баскетбол. «Физкультура и спорт». М., 1987.

4. Голубцова О.В. Стретчинг в баскетболе. «ДЮСШ «Олимпиец». Пермь, 2003.

5. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 100 баскетбольных упражнений. М., 1994.

6. Кадыков Б.Ф. Формирование двигательных навыков у школьников на уроках физической культуры. Пермь, 2004.

7. Костикова Л.В. Азбука спорта. Баскетбол. «Физкультура и спорт». М., 2002,

8. Кудряшов В. Мирошникова Р. Физическая подготовка юных баскетболистов. «Беларусь». Минск, 1970.

9. Найманова Э. Книга для учителя. Физкультура. «Феникс». Ростов-на-Дону, 2001.Ю.Сортел Н. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков.

«Астрель». М, 2002.

П.Стонкус С. Мы играем в баскетбол. «Просвещение». М., 1984. 12.Чернова Е.А. Кузнецова B.C. Скоростная и скоростно-силовая

подготовка баскетболистов. М., 2002. 13.Яхонтов Е.Р. Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. «Физкультура и спорт». М., 1981.

14.Баскетбол. Методический сборник. «Физкультура и спорт». М., 1962. 15.Баскетбол. Поурочная программа для ДЮСШ. М., 1984.

16. Из записной книжки Бобби Найта. Пермь, 2003.

17.Нападение против зонной защиты в баскетболе. Методические рекомендации. М., 2000.

18.Обучение элементам техники игры в баскетбол. Методические рекомендации. Пермь, 2003.

19.Организация массовых соревнований и самостоятельных

индивидуальных тренировок по игровым видам спорта в ВУЗе.

Методические рекомендации. Пермь, 1991.

20.Особенности специальной физической подготовки квалифицированных баскетболисток и баскетболистов в подготовительном периоде. Методические рекомендации. М.

21.Подвижные игры в группах продленного дня. Методические рекомендации для педагогов, работающих с учащимися 1-4-х классов. Пермь, 1984.

**Рецензия**

**на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Баскетбол»**

Учреждение, реализующее программу: МБОУ «Гайнская СОШ»,МБОУ «Лесокамочка»

Программа модифицированная

Направленность :физкультурно-спортивная

Возраст детей:11-17 лет

Срок реализации :1 год

 Цель программы «Баскетбол» : углублённое изучение спортивной игры баскетбол. В наше время приоритетными становятся не просто физическое развитие школьника, приобретение им различных умений и навыков, а формирование физической культуры личности, воспитание потребности в здоровом образе жизни, ориентация на сознательное укрепление здоровья путём повседневных занятий спортом (и баскетболом в частности) Начальная подготовка является первым этапом в процесс многолетней подготовки баскетболистов и продолжается 1 год. Занятия проводятся в трех группах и способствуют гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

 В процессе занятий по данной программе у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия баскетболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

 Представленная программа содержит все структурные компоненты (титульный лист, пояснительная записка, календарный учебный график, учебный план, содержание, методическое обеспечение, список литературы). Пояснительная записка содержит максимально полную информацию об основных идеях программы, их актуальности и предполагаемой востребованности; содержании предлагаемого детям образования, принципах организации процесса. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Подробно прописаны требования к знаниям и умениям учащихся

 Формы контроля разнообразны :вводные и итоговые тесты по нормативам для общеобразовательных школ ;тестирование по теории баскетбола; выступление на соревнованиях по баскетболу районного уровня;

медицинский контроль.

 В программе прописан план по формированию универсальных учебных действий , выстроена система отслеживания и оценивания результатов обучения. В планируемых результатах сформулированы требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе «Баскетбол», компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе.

 В программе уделено место воспитательной работе, показана роль физической культуры как средства укрепления здоровья и воспитания юных баскетболистов Учебно – тематический план раскрывает последовательность изучения тем предполагаемого курса и количество часов на каждую из них.

 Данная программа направлена не только на физическое развитие, программа развивает эмоциональную сферу, воспитывает чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику

 Программа является стартовой ,так как реализация стартового уровня предполагает наличие программы не более чем на один год обучения в количестве до 144 часов и предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

 Заключение. Дополнительная общеразвивающая программа « Баскетбол» рекомендуется к реализации в системе дополнительного образования детей.



Методист высшей категории Н.В.Демина