

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 83»



«СЕРТИФИЦИРУЮ»

Директор МОУ «СОШ № 83»

Филиппова Е.С.

«06» 09 2019 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
культурно-оздоровительного цикла.
Руководитель ШМО
Реут Л.Н. *реут*

Протокол от 06.09.19

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«БАСКЕТБОЛЬ»

для учащихся 5-9 классов

Объем 140 часов

Срок реализации 2 года

Программу составила:

Реут Л.Н.

Учитель физической культуры

г. Печора
2019

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время баскетбол - вид спорта, получивший широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Технические приёмы, тактические действия таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Игра в баскетбол дает уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно важна для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Баскетбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность и предназначена для обучающихся 5-9 классов.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 6.10. 2009 г № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897;
- Приказами Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» от 26.11. 2010 г. № 1241, от 22.09. 2011 г. № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 № 1576,
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и Фундаментального ядра содержания общего образования с учетом межпредметных и внутрипредметных связей;
- Григорьев Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010 г.;

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью созданной программы дополнительного образования детей «Баскетбол».

тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Программа «Баскетбол» является долгосрочной, рассчитанной на 2 года. Для обучения набираются все желающие в возрасте от 11 до 16 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми. Реализация программы проходит в 2 этапа, соответствующих году обучения.

Цель программы: обеспечение физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание социально-активной личности через обучение игре в баскетбол.

Для достижения цели определены следующие воспитательные и образовательные **задачи:**

- формировать у воспитанников устойчивую привычку к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитывать активную творческую личность;
- обеспечить высокий уровень развития у воспитанников необходимых в игре двигательных навыков;

- обеспечить развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам игры в баскетбол;
- развить необходимые компетенции для участия в соревнованиях по баскетболу.

Занятия проводятся для возрастных категорий 5-9 классов - 2 год обучения.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60 минут. Срок реализации - 2 года. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают (индивидуальные и командные) действия игрока в нападении и защите.

Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол и направлена на совершенствование деталей техники и тактики. Игра в баскетбол воспитывает не только физически, но и нравственно детей и подростков, особенно важна для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Формы проведения занятий:

- беседа;
- групповое выполнение заданий;
- самостоятельная работа;
- спортивные соревнования;

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- репродуктивные;
- наглядные;
- иллюстративные;
- игровые;
- соревновательные;

Формы подведения итогов: товарищеские встречи и городские соревнования по баскетболу.

Формы проверки: промежуточный и итоговый контроль.

Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение.

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

- спортивный зал;
- стойки для баскетбольных корзин;
- баскетбольные мячи;
- шведские стенки, гимнастическое оборудование;
- комплекты баскетбольной формы;

Дидактико-методическое оснащение: учебники по физической культуре, баскетболу; методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок; правила соревнований, инструкции по технике безопасности, нормативы; учебные карточки с заданиями; разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Внеклассные занятия по баскетболу способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

1. Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
2. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
3. Умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- накопления необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний.

По существу нормативные требования составляют основное содержание начального отбора детей для занятий баскетболом, помогают определить каждому спортсмену игровую функцию.

Контроль в процессе учебно-тренировочной работы.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

Испытания целесообразно проводить в виде соревнований в несколько дней. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Методика проведения контрольных испытаний.

Физическое развитие

Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. Общая физическая подготовленность.

1. Прыжок в длину с места. Измерения проводятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
2. Бег 60 м. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами л/а соревнований. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
3. Бег 1000 м. Каждый испытуемый выполняет одну попытку в соответствии с правилами л/а соревнований.

Специальная физическая подготовка.

1. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств). Учитывается лучший результат по трем попыткам.
2. Бег 6 м и 20 м (оцениваются скоростные возможности). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
3. 40 – секундный «челночный» бег (оценивается скоростная выносливость).

Техническая подготовленность.

1. Перемещения 5 м x 6 (оценивается быстрота передвижений различными способами с изменением направлений движения). Каждый выполняет две попытки, учитывается лучший результат.
2. Комплексное упражнение (оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча и точность бросков). Обязательным является попадание всех бросков, отскочивший мяч добивается.
3. Тест «40 бросков с точек» (оценивается точность бросков и время выполнения). Испытуемому подавать мяч не разрешается: он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку. Точность попаданий подсчитывается в процентах. Время, затраченное на выполнение теста, характеризует работоспособность испытуемого в

бросках: чем быстрее он выполнит 40 бросков, тем выше его работоспособность в этом упражнении.

4. Штрафные броски. Выполняется 10 серий по 3 броска. Учитывается процент попаданий.

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Наиболее распространенными **формами работы** с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- Приобретение опыта борьбы с другими командами;
- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;

- Техничко-тактическая подготовленность;
- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Психологическая подготовленность;
- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий;
- Успешность игровой деятельности.

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.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Первый год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Из них	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка, техника безопасности	2	2	
2	Техническая подготовка	30	4	26
3	Тактическая подготовка	14	4	10
4	Физическая подготовка	8		8
5	Участие в соревнованиях по баскетболу и учебно-тренировочные игры	16	1	15
6	Тестирование	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
7	Количество часов за год	70	11	59

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Из них	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка, техника безопасности	2	2	
2	Техническая подготовка	27	3	24
3	Тактическая подготовка	14	2	12
4	Физическая подготовка	9	0	9
5	Участие в соревнованиях по баскетболу и учебно-тренировочные игры	18	1	17
6	Тестирование	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
7	Количество часов за год	70	8	62

Прогнозируемый результат.

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся

- Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
- Приобретают специальную работоспособность с уклоном на координацию и скоростные качества.
- Владеют основными приёмами игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи, броски в кольцо различными способами, обманные движения, отбор мяча, штрафные броски).
- Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах.
- Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
- Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
- Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры.
- Владеют навыками коллективной игры.
- У детей повышается уровень функциональной подготовки, они становятся социально активными, творчески развитыми, умеющими сотрудничать и соперничать.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся.

Целью контрольных испытаний является определение уровня технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп (1 и 2 года обучения) на данном этапе.

Условия проведения испытаний для всех одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний используются следующие тесты:

а) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивные мяча. Первый - в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй - на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий - в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии, на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подбрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение

броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11-12 лет	Д	23-26	26-30	32 и выше
	М	24-28	29-33	34 и выше
13-14 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
15 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
16 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11-12 лет	3,9 и менее	4,0-4,2	4,1	3,8 и менее	3,9-4,1	4,1-4,2
13-14 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
15 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
16 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст			
		13	14	15	16
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	18	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	5	7	8	9

СОДЕРЖАНИЕ

1 год обучения

Основы знаний о физической деятельности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физической деятельности.

В разделе «Физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Техническая и тактическая подготовка.

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Упражнения с мячом: ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

Тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевого линии, персональная защита.

Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

2 год обучения

Основы знаний о физической деятельности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Физические качества – общие и специфические признаки. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания. Понятие «утомление» и «переутомление». Активный и пассивный отдых как средство восстановления активной деятельности организма. Характеристика вредных привычек, причины их возникновения и последствия. Правила техники безопасности, страховка и самостраховка, использование подводящих и подготовительных упражнений.

Способы физической деятельности.

В разделе «Физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Развитие силовых способностей: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; специальные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприсяде (на месте, с продвижением в разные стороны); подтягивание в висе на перекладине; отжимание в упоре на низких брусьях; сгибание туловища в положении лежа на спине и животе;

Развитие скоростных способностей: бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 метров; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорения переходящие в многоскоки; ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 метров; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе;

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; повторное пробегание скоростных дистанций 100-150 метров с изменяющимся интервалом отдыха; «кроссовый» бег; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Техническая и тактическая подготовка.

Действия без мяча: прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; передвижение в основной стойке; остановка в шаге;

Ловля мяча: от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;

Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;

Ведение мяча: на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола;

Бросок мяча в корзину: «штрафной» бросок; броски в движении после двух шагов; в прыжке с места; одной рукой после ловли мяча и после ведения;

Тактические действия: индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);

Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В рамках содержания программы учащиеся получают теоретические знания об истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом, к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекций знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащиеся получают представления о судействе игры, жестах судей. На занятиях используются формы работы: беседа, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в баскетбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

Физическая подготовка.

Одним из основных факторов, определяющих возможность достижения высоких спортивных результатов в баскетболе, является уровень развития физических качеств.

Общая физическая подготовка баскетболиста является базой для многолетнего спортивного совершенствования.

Упражнения специальной физической подготовки благодаря сопряженному воздействию способствуют развитию координации, быстроты, скоростно-силовых качеств,

ловкости и ориентировки, создавая тем самым предпосылки усвоения и совершенствования техники и тактики игры.

Примерные упражнения для развития быстроты:

1. Короткие рывки на 20—30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов.
2. Бег прыжками с одной ноги на другую.
3. Бег в среднем темпе, чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад.
4. Короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении.
5. Пятнашки с раздельного старта (в 1 —1,5 м один впереди другого). Задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера.
6. Стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 — 1,5 м один от другого в положении выпада, ученики придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку. По сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю.
7. Многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд, в соревновании с партнером.
8. Эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления.
9. Подвижные игры: «День и ночь», «Воробьи и вороны», «Салки без мяча», «Салки с мячом» и т. п.

Примерные упражнения для развития прыгучести:

1. Прыжки с места на скамейку, плинт и другие снаряды толчком двумя ногами; то же с разбега толчком одной ногой; то же, приземляясь на толчковую ногу.
2. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке.
3. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам.
4. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.
5. Подвижные игры: «Салки прыжками», «Удочка», эстафеты с прыжками и др.

Примерные упражнения для развития ловкости и ориентировки:

1. Попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад).
2. Игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 мот стены, спиной к ней.
3. В прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч. Прыжки выполняются непрерывно, быстро.
4. Игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 мот нее. Второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 ми выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок. Последний перепрыгивает мяч, затем быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру.
5. Два игрока передают мяч друг другу на уровне груди. Третий игрок увёртывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом. Передачи выполняют быстро. Отбегая

- назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться. Если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его.
6. Один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м. Прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму.
 7. Прыжки через вращающуюся скакалку с передачей мяча партнеру при приземлении и в безопорном положении.
 8. Игроки поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу.
 9. Неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину (рис. 1) с разных сторон от щита. Игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего осуществляет то же действие и обратном направлении. Мячи после бросков в корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5. То же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком.
 10. Кувырки с последующими прыжками через вращающуюся скакалку.
 11. Игрок с мячом в руках прыгает вверх и сильно передает его в щит (в стену). Приземлившись, он выполняет рывок, стремясь поймать мяч после мерного отскока его от пола.

Техника перемещений:

- стойка баскетболиста;
- прыжки;
- остановки;
- повороты.

Примерные упражнения:

1. Построение - в колоннах у лицевой линии. Все занимающиеся поочередно бегут до конца площадки, касаются противоположной лицевой линии ногой и, возвратившись на исходное положение, становятся в конец своей колонны; то же, но бег приставными шагами (правым, левым боком, спиной вперед), бег в чередовании с прыжками и т. д.
2. Построение в колонну, дистанция 2-3 шага. Группа движется бегом в среднем темпе до указанного ориентира, а дальше выполняет рывок до конца площадки; то же, но бег по дугам, «восьмерке» и т. п.
3. Группа движется по кругу. По сигналу последний в колонне делает рывок вперед, обгоняя партнеров, и становится первым. По пути он должен коснуться любого игрока, который также бежит вперед колонны. Так повторяют упражнение все занимающиеся.
4. Построение в колонну по одному, дистанция 2-3 м. Группа бежит в среднем темпе. По сигналу все одновременно выполняют рывок, стараясь догнать и запятнать бегущего впереди.
5. Группа в колонне по одному движется за направляющим, который неожиданно изменяет скорость и направление перемещений, используя ускорение, остановку, рывки.
6. Построение в колоннах, у лицевых линий одна против другой. Ученики, из одной колонны выбрасывают мяч вверх- вперед в произвольно выбранном ими направлении (вправо, влево). Партнер из напротив стоящей колонны должен успеть поймать мяч раньше, чем он упадет на площадку, либо (в зависимости от условия) после его отскока от пола.

7. Бег в группах по 4. Последний (4-й) после рывка влево обегает зигзагом трех, бегущих впереди. Так же по очереди действуют игроки 3, 2, 1 и т. д.
8. Рывок после резкого изменения направления бега (бег, остановка). Бег в другом направлении начинается рывком. Перед остановкой - ускорение, затем остановка, рынок в другом направлении.
9. Прыжки на месте толчком одной, двумя ногами; то же с доставанием подвешенных предметом и касанием щита одной, двумя руками.
10. Поочередное добивание мяча в щит (в стену) левой и правой рукой (сериями).
11. Равномерный бег и произвольно выполняемая остановка двумя шагами и прыжком.
12. Бег и остановка в обусловленном месте и обусловленным способом; то же, но по неожиданно поданному сигналу.
13. Построение - в колоннах, дистанция 2-3 м. Занимающиеся бегут в среднем темпе. По сигналу останавливаются, делают поворот назад, рывок и вновь бегут в среднем темпе.
14. Построение парами и антилоп друг другу. Ученик, владеющий мячом, выполняет повороты, стираясь укрыть мяч и удалить его от защитника. Защитник стремится осалить или выбить мяч.

Техника владения мячом

- Ловля мяча.
- Ловля мяча двумя руками.
- Ловля мяча одной рукой.
- Передачи мяча.
- Передача двумя руками от груди.
- Передача двумя руками сверху.
- Передача двумя руками снизу.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой сверху.
- Передача одной рукой снизу и одной рукой сбоку.
- Броски мяча в корзину
- Бросок двумя руками от груди.
- Бросок одной рукой от плеча.
- Бросок одной рукой сверху.
- Бросок одной рукой снизу.
- Бросок двумя сверху.
- Добивание мяча.

Ведение мяча

- Ведение с обычным отскоком.
- Ведение со сниженным отскоком.
- Финты.

Примерные упражнения:

1. Игрок 1 ведёт мяч к игроку 2, тот к игроку 3 и т. д. Игрок 7 ведёт мяч в сторону колонны, стоящей в затылок игроку 1, и передаст его следующему игроку. Упражнение проводится несколькими мячами.
2. Игрок 1 ведёт мяч к игроку 2 и, передан ему мяч, остается на его месте, игрок 2 ведёт мяч к игроку 3 и т. д. Последний возвращается с ведением на место игрока 1 и передает мяч очередному игроку.

3. Построение колоннами. Ведение мяча с обводкой препятствий (стоек, либо других приспособлений) справа налево и слепа направо одной и другой рукой; то же, вокруг препятствий.
4. Построение парами. Игрок ведет мяч, а партнер сопровождает его сбоку. Как только партнер ускорит бег, игрок, владеющий мячом, переходит на низкое ведение. В обратном направлении они меняются ролями.
5. Построение группами в зависимости от количества мячей. Ведение мяча на ограниченной площадке, обыгрывая двух или трех защитников, последовательно атакующих игрока, ведущего мяч.

Последовательность обучения технике передвижения в защитной стойке.

- Передвижение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.
- Передвижение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад.
- Передвижение в защитной стойке по заданию.
- Передвижение в защитной стойке с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение).
- Выполнение передвижений в защитной стойке с применением комбинаций из изученных передвижений.
- Выполнение других защитных действий игроков и после передвижения в защитной стойке.

Последовательность обучения технике остановки в два шага.

1. Изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления).
2. Внезапная остановка по сигналу.
3. Остановка после ловли мяча.
4. Остановка после ведения мяча.

Последовательность обучения технике поворотов.

1. Выполнение поворотов, стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником.
4. То же, но против активнодействующего защитника.
5. Выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

Последовательность обучения технике передачи мяча.

1. Передача и ловля мяча, стоя на месте.
2. То же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи и на сзади стоящую ногу в момент ловли.
3. Передача в сторону на месте.
4. То же, только с шагом вперед и в сторону выполняемой передачи; ловить мяч с шагом вперед и с шагом назад.
5. Передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону.
6. Передача мяча с последующим движением игрока в противоположную сторону, затем - в других направлениях.
7. Передача мяча стоящим на месте игроком партнеру,двигающемуся навстречу по прямой.
8. То же, по партнеру,двигающемуся под углом.
9. Передача мяча между игроками,двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом.

10. Передача мяча между игроками, двигающимися параллельно.
11. Передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.
12. То же, но уже и игровой обстановке и в соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Для педагога:

1. Багнетова Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Сургут, издательство ОГУП «Шадринский Дом Печати», 2007г.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Силовая подготовка детей школьного возраста. Москва 2003г.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Безопасность уроков, соревнований и походов. Москва 2003г.
5. Особенности специальной физической подготовки баскетболисток и баскетболистов в подготовительном периоде. Методические рекомендации. г. Сургут.
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. «ФиС»1998г.
7. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007. - 134 с

Для учащихся и родителей:

1. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
2. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие. - Калининград: Изд-во КГУ, 2000. -162с.