

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 430
ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета

Протокол № _____ от _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школа № 430

Е.В. Горбунова

« _____ » _____ 2011 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

«Баскетбол»

возраст детей 12-16 лет

срок реализации 3 года

Автор - составитель:

Королева Наталья Эдуардовна

Педагог-организатор ОДОД

Санкт-Петербург
2011

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, общекультурный уровень освоения и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол». При составлении программы учитывался опыт работы ведущих тренеров города Санкт - Петербурга и тренеров Российской Федерации. Программа направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей и подростков.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми углубленных образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности во внеурочное время. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Цель: Совершенствовать разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья учащихся, воспитание социально-активной личности средствами обучения игре в баскетбол.

Задачи.

Обучающие:

- обучение основным техническим и тактическим приёмам и правилам игры;
- обучение необходимым теоретическим знаниям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического и эмоционального состояния.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- развитие организаторских навыков;

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, смелости, дисциплинированности, коллективизма, взаимопомощи, чувства дружбы;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности.

Программа предоставляет возможности детям, достигшим 12-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Занятия по данной программе дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, а также укрепляют здоровье. Данная программа имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы, помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение.

Условия реализации

Программа предназначена для реализации с детьми в возрасте 12 - 16 лет.

Набор осуществляется с желания учащегося заниматься данным видом спорта письменного заявления и согласия родителей поступающего, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование учебных групп осуществляется на основе свободного набора и согласно санитарно – эпидемиологических норм и требований к наполняемости учебных групп при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка и допуска врача к занятиям. Возрастной состав группы смешанный, допускается дополнительный набор обучающихся на второй, третий года обучения по результатам тестирования.

Сроки реализации

Данная программа предполагает 3 года обучения.

Режим организации учебных занятий

Учебные занятия проводятся:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю, 144 часа в год.

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю, 144 часа в год.

3 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Программа делится на три этапа.

Первый год обучения – начальная подготовка;

Второй год обучения – углубленное обучение технике игры;

Третий год обучения – совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка.

Формы организации деятельности

- групповая;
- индивидуальная;
- фронтальная;
- поточная.

Формы проведения занятий

Занятия в рамках программы проводятся, в форме:

тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Методы обучения

По способу организации занятия

- словесный (рассказ, беседа, лекция, обсуждение, анализ);
- наглядные (демонстрация слайдов, иллюстративного материала);
- иллюстративно-демонстрационные (просмотр видеоматериалов);
- практические (упражнения, игра, соревнования, тренировка).

По уровню деятельности детей

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый.

Ожидаемый результат

1-й год обучения.

Учащиеся должны:

Знать:

- историю развития баскетбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

Уметь:

- правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в баскетболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- владеть индивидуальными навыками владения мячом;
- применять основные приемы игры в баскетбол (перемещение, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами);
- ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками;
- выполнять броски по кольцу различными способами;
- осуществлять соревновательную деятельность.

2-й год обучения.

Учащиеся должны:

Знать:

- теоретические знания игры баскетбол по разделам теоретической подготовки.
- основы атакующих и защитных действий;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- основные правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

Уметь:

- владеть следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой ведения мяча, обводку соперника, изменение направления и ритм движения;
- применять в практической игре: обманные движения, заслоны и отбор мяча;
- выполнять «финты» с учётом игрового места в составе команды;
- осуществлять переход от обороны к атаке;
- выполнять групповые комбинации в стандартных ситуациях;
- оценивать свои игровые действия;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность;
- применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите;
- осваивать детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).

3-й год обучения.

Учащиеся должны:

Знать:

- историю развития современного баскетбола и иметь углубленные теоретические знания игры баскетбол по разделам теоретической подготовки.
- основы атакующих и защитных действий;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;

- правила организации и проведения соревнований по баскетболу;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику индивидуальных и коллективных действий;

Уметь:

- владеть следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой ведения мяча, обводку соперника, изменение направления и ритм движения;
- использовать систему личной и зонной защиты;
- владеть ведением мяча и выполнять различные броски;
- оценивать игровую ситуацию;
- выполнять стойки, перемещения, остановки, повороты;
- применять технические приёмы в условиях экстремальной игры;
- применять в практической игре: обманные движения, заслоны и отбор мяча;
- разыграть атакующие и защитные комбинации в условиях игры;
- находить верные решения в игре, тактически строить игру;
- оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять практику судейства соревнований.

Этапы контроля

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Текущий контроль

Проводится в течение всего учебного года.

Цель: определить уровень освоения программы.

Форма: зачет.

3. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы.

Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

4. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа учащимися.

Форма: зачет

Формы подведения итогов реализации данной программы

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

2 год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;

- результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч;
- контроль соблюдения техники безопасности.

3 год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- проверка умения организовывать и судить соревнования по баскетболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч;
- контроль соблюдения техники безопасности.

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	6	2	4
1.1.	Организационные вопросы (набор группы);	4	-	4
1.2.	Вводное занятие	2	2	-
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	22	4	18
2.1.	Парные и групповые упражнения;	6	1	5
2.2.	Легкоатлетические упражнения;	6	1	5
2.3.	Акробатические упражнения;	5	1	4
2.4.	Спортивные и подвижные игры.	5	1	4
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	45	5	40
3.1.	Упражнения для привития навыков быстроты;	9	1	8
3.2.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести;	9	1	8
3.3.	Упражнения с отягощениями;	9	1	8
3.4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости;	9	1	8
3.5.	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	9	1	8
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	51	9	42
4.1.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек;	14	2	12
4.2.	Техника ведения мяча;	14	2	12
4.3.	Техника ловли и передачи мяча;	4	1	3
4.4.	Техника бросков мяча;	8	2	6
4.5.	Освоение индивидуальных защитных действий;	6	1	5
4.6.	Закрепление техники и развитие координационных способностей.	5	1	4
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	8	4	4
5.1.	Тактика свободного нападения;	4	2	2
5.2.	Тактика защиты.	4	2	2
6.	ПРАВИЛА ИГРЫ	4	2	2
7.	СОРЕВНОВАНИЯ	6	-	6
8.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2	-	2
	ИТОГО:	144	26	118

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ.

1.1. Организационные вопросы (набор группы).

Практика: Комплектование группы производится путем посещения классов школы, информированием учащихся, о формировании секции.

1.2. Вводное занятие.

Теория: История возникновения баскетбола. Современное развитие баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Парные и групповые упражнения.

Теория: Значение ОФП в баскетболе.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Парные и групповые упражнения с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, обороты и соскоки.

2.2. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Техника выполнения легкоатлетических упражнений.

Практика: Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 метров. Кросс 500-2000 метров.

2.3. Акробатические упражнения.

Теория: Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

2.4. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила проведения игр.

Практика: Игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее», комбинированные эстафеты.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Упражнения для привития навыков быстроты.

Теория: Значение СФП в подготовке баскетболистов.

Практика: Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 метров, с постоянным изменением 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 приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером за овладение мячом.

3.2. Упражнения, направленные на развитие прыгучести.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие прыгучести.

Практика: Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставкой подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Упражнения с предметами – со скакалкой, резиновыми мячами, набивными мячами. На скорость, прыгучесть, выносливость, быстрота перехода от одних действий к другим.

3.3. Упражнения с отягощениями.

Теория: Техника выполнения упражнений с предметами.

Практика: 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 (50-100 м).

3.4. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.

Теория: Техника выполнения упражнений их различных исходных положений.

Практика: Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом. Бег с ускорением 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мячика в цель, на дальность.

3.5. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толковой ногой на опоре 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости на двух, одной ноге (правая, левая) по гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Теория: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Практика: Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

4.2. Техника ведения мяча.

Теория: Овладение техникой ведения мяча.

Практика: Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

4.3. Техника ловли и передачи мяча.

Теория: Овладение техникой ловли и передачи мяча.

Практика: Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

4.4. Техника бросков мяча.

Теория: Техника выполнения бросков мяча.

Практика: Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

4.5. Освоение индивидуальных защитных действий.

Теория: Техника выполнения защитных действий.

Практика: Выравнивание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

4.6. Закрепление техники и развитие координационных способностей.

Теория: Комбинации из освоенных элементов

Практика: Выполнение элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Тактика свободного нападения.

Теория: Значение тактической подготовки в баскетболе.

Практика: Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

5.2. Тактика защиты.

Теория: Техника выполнения приемов защиты.

Практика: Тактика приемов защиты. Зонная защита. Личная защита.

6.ПРАВИЛА ИГРЫ.

Теория: Овладение и изучение правил игры в баскетбол. Жесты судей.

Практика: Соревнования по мини – баскетболу. Судейство.

7. СОРЕВНОВАНИЯ.

Практика: Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Товарищеские встречи.

8. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Практика: Мероприятие с награждением по итогам года.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	-
1.1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	20	4	16
2.1.	Общеразвивающие упражнения;	6	1	5
2.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах;	6	1	5
2.3.	Спортивные и подвижные игры.	8	2	6
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	45	5	40
3.1.	Упражнения направленные на развитие быстроты;	9	1	8
3.2.	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств;	9	1	8
3.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести;	9	1	8
3.4.	Упражнения с отягощениями;	9	1	8
3.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости и координации.	9	1	8
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	57	9	48
4.1.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек;	20	2	18
4.2.	Техника ведения мяча;	18	2	16
4.3.	Техника ловли и передачи мяча;	5	2	3
4.4.	Техника бросков;	8	2	6
4.5.	Освоение индивидуальных защитных действий.	6	1	5
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	8	4	4
5.1.	Тактика приёмов и передач; индивидуальные, групповые, командные действия;	4	2	2
5.2.	Тактика защиты.	4	2	2
6.	ПРАВИЛА ИГРЫ	4	2	2
7.	СРЕВНОВАНИЯ	6	-	6
8.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2	2	-
	ИТОГО:	144	28	116

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ.

1.1. Вводное занятие.

Теория: Терминология в баскетболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Понятие об обучении и тренировке в баскетболе.

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Общеразвивающие упражнения

Теория: Техника выполнения общефизических упражнений на снарядах, тренажерах.

Практика: Общефизические упражнения, направленные на развитие всех, физических качеств. 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 перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

2.2. Упражнения на снарядах и тренажерах.

Теория: Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Практика: Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

2.3. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Освоение правил спортивных и подвижных игр.

Практика: Проведение игр: «Гонка мячей», «Салки», «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».

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Упражнения направленные на развитие быстроты.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке баскетболистов.

Практика: По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий. Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной, вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках.

3.2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости на двух, одной ноге (правая, левая) по гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх,

назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия

3.3. Упражнения направленные на развитие прыгучести.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития прыгучести.

Практика: Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным или (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и на обеих ногах преодолением препятствий. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

3.4. Упражнения с отягощениями

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

3.5. Упражнения направленные на развитие выносливости и координации.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие выносливости и координации.

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

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, 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 разных местах.

Передачи 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. д.), 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, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями с мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Теория: Характеристика техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Практика: Стойки и передвижения. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

4.2. Техника ведения мяча.

Теория: Освоение теоретических элементов ведения мяча.

Практика: Ведение мяча правой и левой рукой. Совершенствование ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

4.3. Техника ловли и передачи мяча.

Теория: Теоретические приемы ловли и передачи мяча.

Практика: Ловля передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча пассивным и активным сопротивлением защитника.

4.4. Техника бросков.

Теория: Теоретические приемы выполнения бросков.

Практика: Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Бросок двумя руками снизу после ведения.

4.5. Освоение индивидуальных защитных действий.

Теория: Теоретические приемы защитных действий.

Практика: Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Тактика приёмов и передач; индивидуальные, групповые, командные действия.

Теория: Анализ тактических приёмов в баскетболе.

Практика: Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

5.2. Тактика защиты.

Теория: Теоретические основы тактики защиты в баскетболе.

Практика: Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

6. ПРАВИЛА ИГРЫ.

Теория: Овладение и изучение правил игры баскетбол. Жесты судей.

Практика: Соревнования по мини-баскетболу. Судейство.

7. СОРЕВНОВАНИЯ

Практика: Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Товарищеские встречи.

8. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теория: Мероприятие с награждением по итогам года.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	-
1.1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	44	6	38
2.1.	Общеразвивающие упражнения индивидуальные и в парах;	14	2	12
2.2.	Гимнастические упражнения;	12	2	10
2.3.	Спортивные и подвижные игры.	18	2	16
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	60	10	50
3.1.	Упражнения для развития силы;	10	2	8
3.2.	Упражнения для развития прыгучести;	12	2	10
3.3.	Упражнения направленные на развитие выносливости и координации;	12	2	10
3.4.	Упражнения с отягощениями;	14	2	12
3.5.	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	12	2	10
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	56	10	46
4.1.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек;	12	2	10
4.2.	Техника ведения мяча;	12	2	10
4.3.	Техника ловли и передачи мяча;	10	2	8
4.4.	Техника бросков;	12	2	10
4.5.	Освоение индивидуальных защитных действий.	10	2	8
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	28	4	24
5.1.	Тактика приемов и передач; индивидуальные, групповые, командные действия;	14	2	12
5.2.	Освоение индивидуальных и командных защитных действий.	14	2	12
6.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12	2	10
6.1.	Способы регуляции психического состояния;	6	2	4
6.2.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.	6	-	6
7.	ПРАВИЛА ИГРЫ	4	2	2
7.1.	Правила игры. Жесты судей.	4	2	2
8.	СОРЕВНОВАНИЯ	8	-	8
9.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2	-	2
	ИТОГО:	216	36	180

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ.

1.1. Вводное занятие.

Теория: Здоровый образ жизни и его значение. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физический и волевых качеств. Правила безопасности.

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Общеразвивающие упражнения индивидуальные и в парах.

Теория: Теоретические основы общеразвивающих упражнений и тренировок.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседание в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями.

2.2. Гимнастические упражнения.

Теория: Значение гимнастических упражнений в баскетболе.

Практика: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с баскетбольным мячом (выполнять многократно подряд).

2.3. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила спортивных и подвижных игр.

Практика: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – 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.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Упражнения для развития силы.

Теория: Техника выполнения силовых упражнений.

Практика: Упражнения с отягощением штангой – масса штанги устанавливается от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения: приседание – до 80 %, выпрыгивание 20 - 30 %, выпрыгивание из приседа – 20 %. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

3.2. Упражнения для развития прыгучести.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие прыгучести.

Практика: Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

3.3. Упражнения направленные на развитие выносливости и координации.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие выносливости и координации.

Практика: Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5 – 10 мин.

Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

3.4. Упражнения с отягощениями.

Теория: Техника выполнения упражнений с отягощениями.

Практика: Выполнение 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 (50 – 100м). 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 паузами между ними в 1,5 – 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

3.5. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств в баскетболе.

Практика: Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. 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, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Теория: Повторение и закрепление техники передвижений, остановок и стоек

Практика: Совершенствование поворотов с мячом и без мяча. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

4.2. Техника ведения мяча.

Теория: Освоение технических приемов ведения мяча.

Практика: 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 разных местах.

Передачи 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. д.), 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, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями с мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

4.3. Техника ловли и передачи мяча.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Практика: Упражнения для развития качеств, 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 рукой. Отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

4.4. Техника бросков.

Теория: Техника выполнения бросков.

Практика: Бросок мяча одной рукой от плеча с места в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком. Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, 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 обращается на заключительной 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 набрасываю занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования).

4.5. Освоение индивидуальных защитных действий.

Теория: Техника выполнения защитных действий.

Практика: Выполнение защитных действий. Перехват мяча. Выравнивание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Тактика приемов и передач; индивидуальных, групповых и командных действий.

Теория: Значение тактических приемов в баскетболе.

Практика: Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

5.2. Освоение индивидуальных и командных защитных действий

Теория: Тактика защиты индивидуальных, групповых и командных действий.

Практика: Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

6.1. Способы регуляции психического состояния.

Теория: Способы регуляции психического состояния

Практика: Выполнение упражнений связанных с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Освоение способов самоконтроля. Приемы измерения пульса (частота сердечных сокращений до, во время и после нагрузки).

6.2. Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС (Оптимального боевого состояния). Аутогенная тренировка.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС (оптимального боевого состояния). Аутогенная тренировка.

7.ПРАВИЛА ИГРЫ.

7.1. Правила игры. Жесты судей.

Теория: Правила игры. Обязанности судей. Судейская жестикуляция. Правила мини-баскетбола.

Практика: Судейство соревнований по баскетболу и мини - баскетболу.

8.СОРЕВНОВАНИЯ

Практика: Участие в товарищеских встречах, соревнованиях разного уровня.

9.ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Практика: Мероприятие с награждением.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятий
1.	ВВЕДЕНИЕ Вводное занятие	Лекция, беседа	Рассказ, просмотр видео материала.	Компьютерная презентация, инструкции по технике безопасности	Опрос учащихся.	Компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор, компакт-диски с учебным материалом.
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, лекция. практическое занятие	Словесный метод, метод показа, групповой, поточный, повторный, переменный, игровой, индивидуальный	Правила спортивных игр, методические разработки В.И. Ляха, А.А. Зданевич Методические пособия по баскетболу, спортивным играм.	Сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольные тесты и упражнения.	Набивные мячи, гантели, баскетбольные мячи, футбольные мячи, волейбольные мячи, тренажёры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, практическое занятие, просмотр видео материала.	Словесный метод, метод показа, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой метод.	Методические разработки по специальной физической подготовке Погадаев Г.И., учебные карточки с заданиями, методики занятий и тренировок	Сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольные тесты и упражнения	Набивные мячи, гантели, баскетбольные мячи, гимнастический трамплин, тренажёры, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор, программное обеспечение, компакт-диски с учебным материалом.
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, демонстрация	Повторный, дифференцирова	Учебники по физической	Контрольные тесты и	Баскетбольные мячи, футбольные мячи, стойки

		технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	нный, игровой, соревновательный, идеомоторный метод. Метод расчлененного упражнения. Метод подводящих упражнений.	культуре, ресурсы из Интернета, http://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-zhesty-sudej-v-basketbole.html Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение.	упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачеты.	для обводки, волейбольные мячи, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Лекция, беседа. Тренировка, показ видео материала, экскурсии	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала.	Методическая литература по баскетболу, правила соревнований, Учебник Кузнецова В.С. Упражнения и игры с мячом. Травин К.И. Основы тактики игры в баскетбол М.: ФиС. – 1953. – 116с.	Контрольные тесты, игры с заданиями, товарищеские встречи, зачеты.	Баскетбольные мячи, стойки для обводки, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор, видео-материал.
6.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции, аутогенная тренировка, метод десенсибилизации, достижение ОБС (Оптимальное боевое состояние)	Ваодамян К., Лалаян А. Очерки по психологии баскетбола, Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта:	Наблюдение за учащимися, выполнение специальных заданий, наблюдение за поведением на соревнованиях	Секундомер, Гимнастические маты, спортивные коврики.
7.	ПРАВИЛА ИГРЫ	Лекция, беседа, тренировка, показ видео	Словесный метод, метод показа, метод	Инструкции по технике безопасности,	Участие в соревнованиях, зачет,	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная форма.

		материала, участие в соревнованиях	опроса. Соревновательный метод. посещение и последующее обсуждение соревнований.	учебные карточки с заданиями, правила соревнований. Методические разработки Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе.	товарищеских встречах, первенствах, осуществление судейской практики.	
8.	СОРЕВНОВАНИЯ	Соревнования разного уровня, товарищеские встречи,	практический	Инструкции по технике безопасности, правила соревнований	Участие в соревнованиях, турнирах, товарищеских встречах, организация соревнований и судейство	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная форма.
9	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	мероприятие	Мероприятие с награждением активных лучших игроков. Подведение итогов.	Фотографии, видео, компьютерная презентация воспитанников секции. -	Результаты матчей, турниров, товарищеских встреч и соревнований разного уровня.	Компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации данной программы необходимо:

1. Спортивный зал площадью 288 м².
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Стойки для обводки.
4. Гимнастические маты 6 шт.
5. Баскетбольные мячи 30 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Гимнастический трамплин.
8. Гимнастические стенки.
9. Гимнастические скамейки.
10. Волейбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
11. 24 комплекта волейбольной формы (12 мужских и 12 женских).
12. Тренажёрный зал.
13. Секундомеры.
14. Спортивные коврики
15. Свистки.
16. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор, компакт-диски с учебным материалом.
17. Хорошо оборудованный школьный стадион.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Литература, использованная при составлении программы:

1. Буйлин Ю.Ф., Ю.И. Портных – М.: Просвещение, 2005. - 79 с.(Мини-баскетбол в школе).
2. Ваодамян К., Лалаян А. Очерки по психологии баскетбола. – М.: ФиС. – 1964. – 72с.
3. Гогунев Е.Н., Мартъянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов. – М.: «Академия». – 2000. – 288с.
4. Кузнецов В.С. Г.А. Колодницкий. – М.: НИЦ ЭНАС, 2002. - 65с.
5. Лях В.И. А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008. -225с.
6. Линберг Ф.-М.: физкультура и спорт, 1971. – 278 с. – (баскетбол: Игры и обучение)
7. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры, 2000г. –М., ФиС, 2000. – 171 с.
8. Травин К.И. Основы тактики игры в баскетбол М.: ФиС. – 1953. – 116с.
9. http://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-zhesty-sudej-v-basketbole.html

Литература, рекомендуемая для педагога:

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н.
2. Вуден, Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87
3. Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
4. Ковалько, В.И. Индивидуальная тренировка /В.И. Ковалько. – М. : Советский спорт, 1960.
5. Коузи, Б Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975.
6. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, - Алма-Ата, 1987-82с.

Литература, рекомендуемая для детей:

1. Баскетбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Кузин, В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
4. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
5. Суетнов, К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985-92с.
6. Эйнгорн, А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Приложения

Тестовый контроль

1-й год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 60 м	11,3-10,2	12,0-10,8
2	Бег 20 м с ведением мяча	11,4-10,4	12,2-11,2
3	Прыжки в длину с места, см	130 – 150	120 – 140
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 – 8	8 – 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 – 5	10 – 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Штрафные броски	7-10	6-8
2	Броски с дистанции	5-9	5-7
3	Скоростная техника	20-25	20-23
4	Передача мяча в стену на скорость	12-18	12-16
5	Передвижения в защитной стойке	10,1	10,3
6.	Скорость ведения мяча	15,0	15,3
7.	Передача мяча с попаданием	14,2	14,5
8.	Дистанционные броски	28	28
9.	Броски мяча по кольцу в движении после ведения	1-2	1-2

2-й год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 60 м, с	9,7 – 9,5	11,5 – 10,1
2	Бег 20 м с ведением мяча	11,1-9,7	11,7-10,5
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 175	135 - 155
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900 -1050
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Штрафные броски	9-12	9-10
2	Броски с дистанции	7-11	7-10
3	Скоростная техника	17-21	17-20
4	Передача мяча в стену на скорость	16-24	16-24
5	Передвижения в защитной стойке	10,0	10,2
6.	Скорость ведения мяча	14,9	15,1
7.	Передача мяча с попаданием	14,0	14,4
8.	Дистанционные броски	30	30
9.	Броски мяча по кольцу в движении после ведения	1-3	1-2

3-й год обучения**Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 20 м с ведением мяча	10,3-9,5	11,7 - 10,4
2	Бег 60 м	10,4 - 9,3	11,4 - 9,7
3	Прыжки в длину с места, см	170 - 185	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1200-1300	1000 -1150
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	7 - 9	10 - 12
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	6-8	12 - 17
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	120-130	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см	105-115	95-105
9	Прыжки в высоту с места, см	50-55	45-50

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Штрафные броски	11-15	11-15
2	Броски с дистанции	9-13	9-13
3	Скоростная техника	13-17	13-15
4	Передача мяча в стену на скорость	22-28	22-25
5	Передвижения в защитной стойке	9,8	10
6.	Скорость ведения мяча	14,7	15
7.	Передача мяча с попаданием	14,0	14,3
8.	Дистанционные броски	35	35
9.	Броски мяча по кольцу в движении после ведения	1-4	1-3

СУДЕЙСКАЯ ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ

Жесты баскетбольных судей мы начнем с жестов, которыми обозначаются броски по кольцу, удачные попытки бросков, а также обозначение количества набранных очков.



1. Правила баскетбола: жесты судей - бросок по кольцу

Следующая серия судейских жестов затрагивает все, что так или иначе связано с игровым временем.



2. Правила баскетбола: жесты судей в баскетболе об игровом времени

Административные жесты баскетбольных судей связаны с проведением замены одного игрока на другого, приглашением игрока на площадку, объявлением тайм-аута, а также визуальной демонстрацией отсчета времени (пяти секунд и восьми секунд). Кроме того, есть жест, который применяется для связи между судьями и судьям-секретарями.

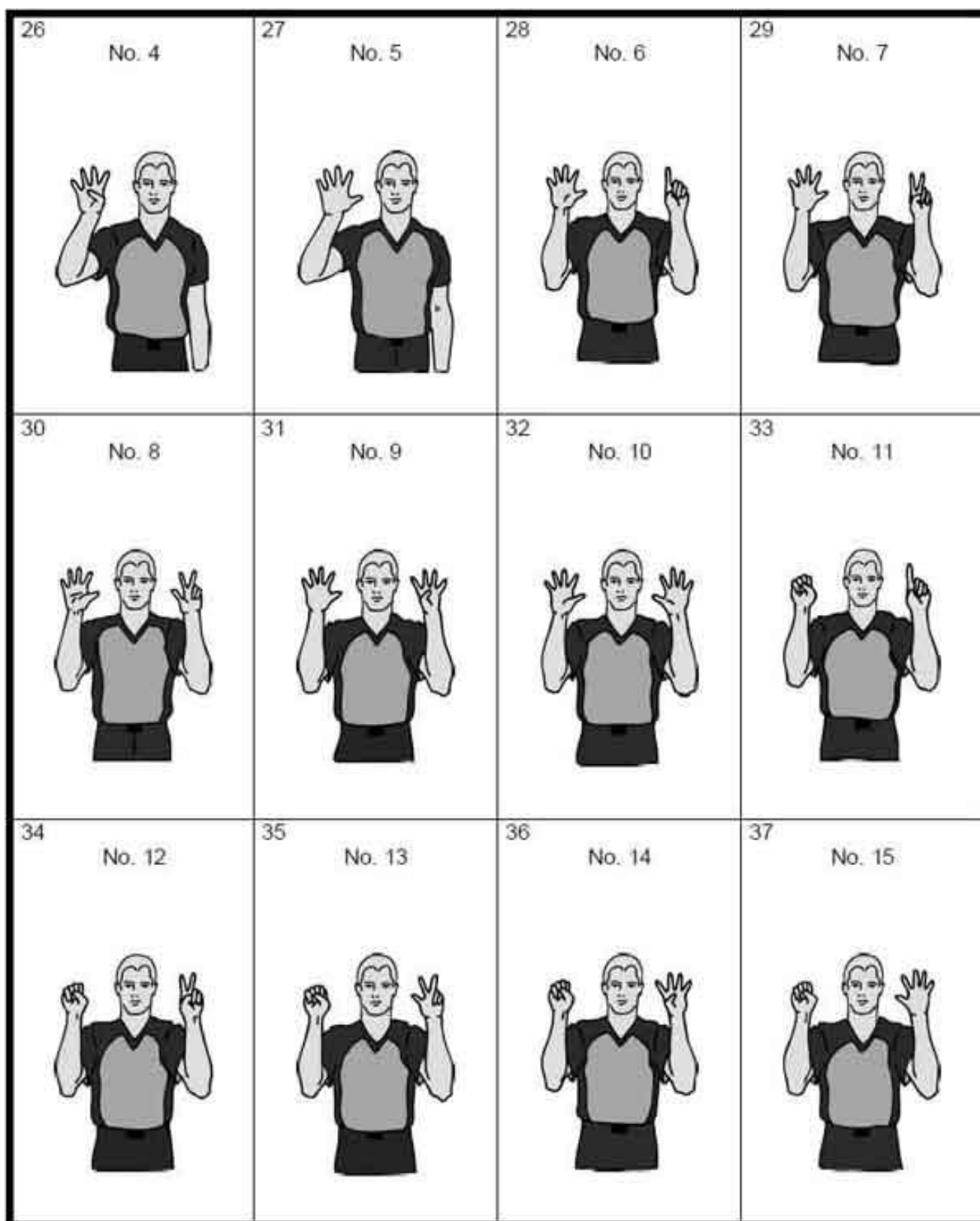


3. Правила баскетбола: административные жесты судей

Следующая группа жестов, которая включает в себя одиннадцать видов жестов, призвана демонстрировать зрителям и судьям-секретарям - какие именно **правила баскетбола** были нарушены в данном конкретном эпизоде. **Жест судьи** расскажет нам, была ли у игрока пробежка или он использовал неправильно ведение (двойное ведение, пронос мяча), был ли игрок слишком долго в трехсекундной зоне или не успел ввести мяч в игру, была ли умышленная игра ногой или игрок нарушил правило зоны.

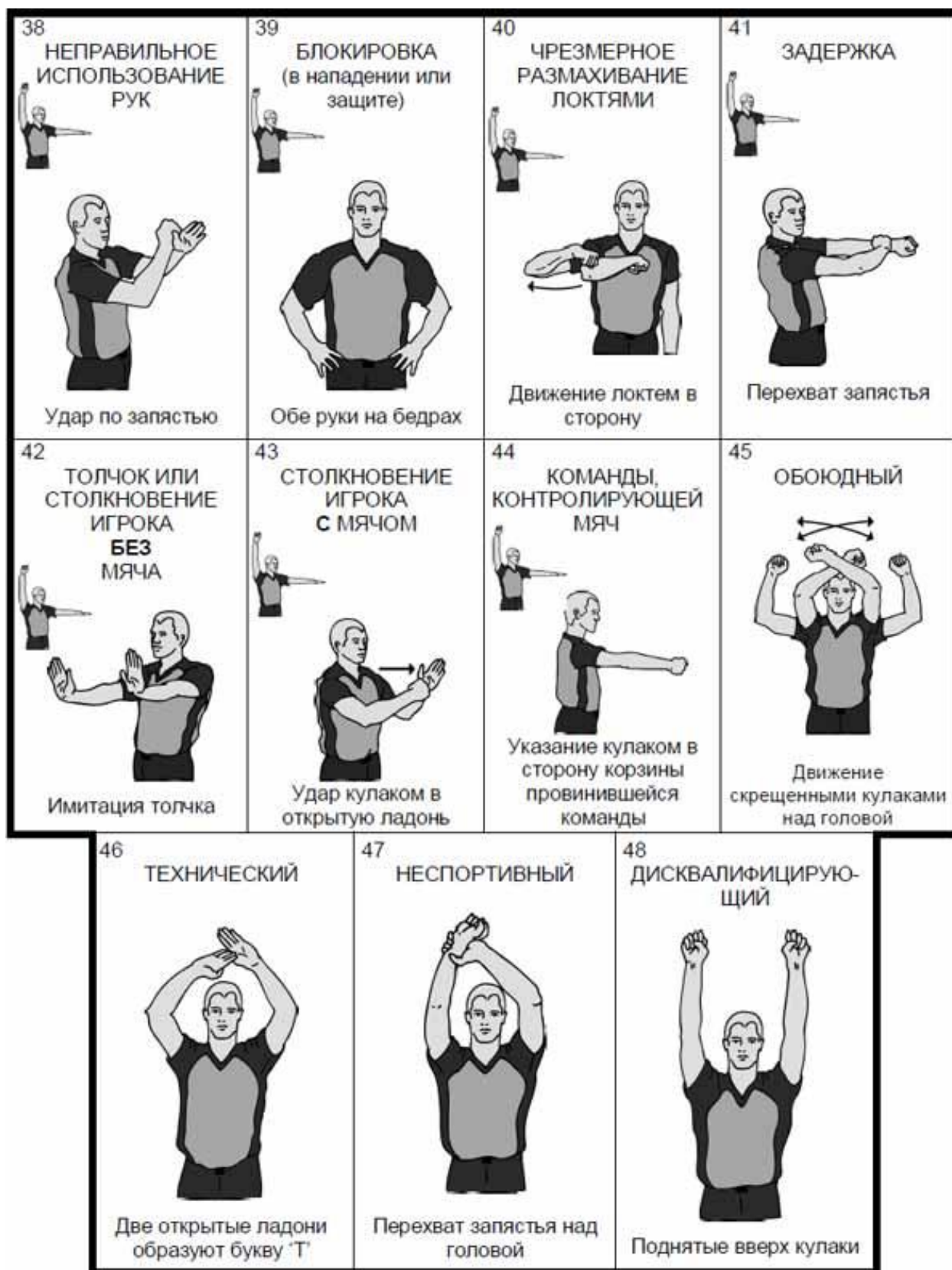


Хорошо, игрок нарушил правила (совершил фол) и судья это заметил. Теперь он должен в полном объеме проинформировать об этом судейский стол. Вся процедура состоит из трех шагов. Первым шагом является уведомление судей-секретарей о том, какой номер у игрока, нарушившего правила.



5. Правила баскетбола: жест информирования судей

Второй шаг заключается в том, чтобы продемонстрировать, какой именно тип фола имел место: неправильное использование рук, столкновение с игроком, владеющим мячом, или с игроком без мяча. Также, в определенных ситуациях судья может назначить обоюдный фол, технический фол, неспортивный фол или даже дисквалифицирующий фол.



Наконец, третий шаг судьи - уведомить о количестве предоставленных штрафных бросков (один, два или три броска). Если нарушение правил не предусматривает выполнения штрафных бросков, то судья должен указать направление для продолжения игры.



6. Правила баскетбола: наказание за нарушение правил



7. Правила баскетбола: наказание за нарушение правил

Итак, судья уже показал вид и тип нарушения правил и определил меру наказания для него. Последняя группа жестов баскетбольных судей относится непосредственно к выполнению штрафных бросков (свободных бросков). Причем, вид жеста отличается в зависимости от того, находится ли судья внутри ограниченной зоны, либо за её пределами.



8. Правила баскетбола: свободные броски



9. Правила баскетбола: свободные броски

А - ЖЕСТЫ СУДЕЙ


А.1 Жесты, приведенные в этих Правилах, являются единственными официальными жестами. Они должны использоваться всеми Судьями во всех играх.


А.2 Важно, чтобы Судьи за столиком также были знакомы с этими жестами.

I. ЗАСЧИТЫВАНИЕ МЯЧА

<p>1</p> <p>Одно очко</p>  <p>опустить кисть</p>	<p>2</p> <p>Два очка</p>  <p>опустить кисть</p>	<p>3</p> <p>Попытка трехочкового броска</p>  <p>резкое движение</p>	<p>4</p> <p>Успешный трехочковый бросок</p>  <p>резкое движение</p>	<p>5</p> <p>Очки не считать, игровое действие отменяется</p>  <p>быстрое разведение рук</p>
---	--	--	---	--

II. ОТНОСЯЩИЕСЯ КО ВРЕМЕНИ

<p>6</p> <p>Остановка часов (вместе со свистком) или часы не включать</p>	<p>7</p> <p>Остановка часов для фолла (вместе со свистком)</p>	<p>8</p> <p>Включение игрового времени</p> 	<p>9</p> <p>Новый отчет 24-х секунд</p>
---	--	---	---

 <p>открытая ладонь</p>	 <p>ладонь направлена, на нарушителя</p>	 <p>отмашка рукой</p>	 <p>вращение пальцем</p>
--	---	---	---

III.








АДМИНИСТРАТИВНЫЕ

<p>10</p> <p>Замена</p>  <p>скрещенные руки перед грудью</p>	<p>11</p> <p>Приглашение на площадку</p>  <p>взмах открытой ладонью</p>	<p>12</p> <p>Затребованный перерыв</p>  <p>ладонь и палец, образуют букву 'Т'</p>	<p>13</p> <p>Связь между судьями на площадке и судьями за столом</p>  <p>большой палец вверх</p>
--	---	--	--

IV.

НАРУШЕНИЯ













<p>14</p> <p>Пробегка</p>    <p>вращение кулаками</p>	<p>15</p> <p>Неправильное ведение или двойное ведение</p>   	<p>16</p> <p>Задержка мяча</p>    <p>полувращение, вперед</p>	<p>17</p> <p>Нарушение правила 3-х секунд</p>    <p>вытянутая вперед</p>
--	---	--	---

	движение вверх-вниз		рука с тремя пальцами
<p>18</p> <p>Нарушение правила 5-ти секунд</p>  <p>показ 5-ти пальцев</p>	<p>19</p> <p>Нарушение правила 8-ми секунд</p>  <p>показ 8-ми пальцев</p>	<p>20</p> <p>Нарушение правила 24-х секунд</p>  <p>касание пальцами плеча</p>	<p>21</p> <p>Возвращение мяча в тыловую зону</p>  <p>указание пальцем</p>
<p>22</p> <p>Умышленная игра ногой</p>  <p>указание пальцем на ногу</p>	<p>23</p> <p>Мяч за пределами площадки и/или направление атаки</p>  <p>поднятие пальца параллельно боковой линии</p>	<p>24</p> <p>Спорный бросок</p>  <p>поднятые большие пальцы рук</p>	


V.










ПОКАЗ ФОЛА СЕКРЕТАРСКОМУ СТОЛИКУ (3 ПОЗИЦИИ)

ПОЗИЦИЯ 1 - НОМЕР ИГРОКА

25 No. 4 	26 No. 5 	27 No. 6 	28 No. 7 
29 No. 8 	30 No. 9 	31 No. 10 	32 No. 11 
33 No. 12 	34 No. 13 	35 No. 14 	36 No. 15 

ПОЗИЦИЯ 2 - ТИП ФОЛА

37 Неправильная игра руками 	38 Блокировка (в нападении или в защите) 	39 Широко расставленные локти 	40 Задержка 
--	--	---	---

 <p>удар по запястью</p>	 <p>обе руки на бедрах</p>	<p>движение локтем в сторону</p>	<p>перехват запястья</p>
<p>41</p> <p>Толчок или столкновение игрока без мяча</p>   <p>имитация толчка</p>	<p>42</p> <p>Столкновение игрока с мячом</p>   <p>удар кулаком в открытую ладонь</p>	<p>43</p> <p>Фол команды, контролирующей мяч</p>   <p>сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды</p>	<p>44</p> <p>Обоюдный фол</p>  <p>скрещенные кулаки над головой</p>

<p>45</p> <p>Технический фол</p>  <p>две открытые ладони, образующие букву 'Т'</p>	<p>46</p> <p>Неспортивный фол</p>  <p>перехватывание запястья</p>	<p>47</p> <p>Дисквалифицирующий фол</p>  <p>поднятые вверх кулаки</p>
---	--	--

ПОЗИЦИЯ 3 - ЧИСЛО НАЗНАЧЕННЫХ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ

48	49	50
----	----	----

<p>Один штрафной бросок</p>  <p>показать один палец</p>	<p>Два штрафных броска</p>  <p>показать два пальца</p>	<p>Три штрафных броска</p>  <p>показать три пальца</p>
--	---	---

ИЛИ
- НАПРАВЛЕНИЕ ИГРЫ

<p>51</p>  <p>палец параллельно боковой линии</p>	<p>52</p> <p>После фола команды, контролирующей мяч</p>  <p>кулак параллельно боковой линии</p>
---	--

VI.

ВЫПОЛНЕНИЕ ШТРАФНОГО БРОСКА (2 ПОЗИЦИИ)

ПОЗИЦИЯ 1 - В ОГРАНИЧЕННОЙ ЗОНЕ

<p>53</p> <p>Один штрафной бросок</p>  <p>один палец горизонтально</p>	<p>54</p> <p>Два штрафных броска</p>  <p>два пальца горизонтально</p>	<p>55</p> <p>Три штрафных броска</p>  <p>три пальца горизонтально</p>
---	--	---

ПОЗИЦИЯ 2 - ВНЕ ОГРАНИЧЕННОЙ ЗОНЫ




<p>56</p> <p>Один штрафной бросок</p>  <p>указательный палец</p>	<p>57</p> <p>Два штрафных броска</p>  <p>пальцы вместе</p>	<p>58</p> <p>Три штрафных броска</p>  <p>три пальца (большой, средний, указательный)</p>
---	---	--

Диаграмма 15. Жесты судей