муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ростова-на-Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 7»
(МБУ ДО ДЮСШ № 7)

Гребенюк Юрий Владимирович

Digitally signed by Гребенюк Юрий Владимирович
DN: ИНН=616113394462, СНИЛС=13690095166, E=sdushor7-rnd@mail.ru, C=RU, S=Ростовская область, L=Ростов-на-Дону, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7», G=Юрий Владимирович, SN=Гребенюк, OID.1.2.840.113549.1.9.2=1.2.643.3.61.1.1.6.502710.3.4.2.1, CN=Гребенюк Юрий Владимирович
Reason: I am the author of this document
Location:
Date: 2021-04-29 13:01:47
Foxit Reader Version: 9.1.0

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 7
города Ростова-на-Дону
_____Гребенюк Ю.В.
«_____»_____2015 г.

«АВТОРСКАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА»

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Минспорта России от 10 апреля 2013 № 114)

Срок реализации программы: 5 лет

Составители: Берест А.А.
Карпенко В.В.
Рецензент: Заслуженный работник ФК РФ, кандидат педагогических наук, профессор кафедры Академии физической культуры «Теоретических основ физического воспитания» ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Мастер спорта СССР Баршай В.М.

Принято
На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 28 августа 2015г.

г. Ростов-на-Дону
2015

1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа дополнительного образования для групп спортивно-оздоровительного этапа младшего возраста составлена для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ростова-на-Дону «Детско-юношеская спортивная школа № 7» (МБУ ДО ДЮСШ №7), разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре. Представляет собой результат модификации программ: «Спортивная подготовка для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР)», г. Москва, «Издательство» "Советский спорт", 2007 г.; «Программа по общефизической подготовке» детско-юношеского клуба физической подготовки (ДЮК ФП №1).

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность. При составлении программы учитывался опыт работы ведущих тренеров города Ростова-на-Дону и тренеров Российской Федерации, материалы пособия для учителей «Мини-баскетбол в школе», г. Москва «Издательство» "Просвещение", 1976 г. и другие источники.

Особенностью программы является то, что она не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей.

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

Цель образовательной программы:

Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание социально-активной личности через обучение игре в баскетбол.

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

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

Участники программы:

Участниками программы являются дети 7-11 лет.

Образовательная деятельность на каждом году обучения осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

· СОЭ 1-го года 7 лет;

- СОЭ 2-го года 8 лет;
- СОЭ 3-го года 9 лет;
- СОЭ 4-го года 10 лет;
- СОЭ 5-го года 11 лет.

Срок обучения по программе: 5 лет.

Особенности содержания программы:

На первом году обучения - учащиеся знакомятся с содержанием игры в баскетбол, её привалами и основными приёмами. Приобретают основы индивидуальных и групповых действий. Особое внимание уделяется развитию физических качеств, т.е. повышению уровня физической подготовки, как основы для успешности дальнейшего обучения. К концу учебного года осуществляется переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста.

На втором году обучения - через освоение более сложных приёмов и навыков, в том числе единоборств, через осмысление на практике соревновательной деятельности создаются предпосылки для изучения командных действий.

На третьем, четвёртом и пятом годах обучения - упор делается на дальнейшее овладение приёмами единоборств. Учащиеся осваивают новые способы ловли и передач мяча. Увеличивается объём и интенсивность упражнений. Особое внимание уделяется специализированным упражнениям. На занятиях делается акцент на освоение командных взаимодействий, слаженности в командной игре. Шире применяется соревновательный метод.

По окончании учебного года учащиеся переходят на следующий год обучения. По окончании программы учащиеся могут, как закончить обучение, так и перейти на обучение по программе для детей, более старшего возраста, (12-17 лет) - «Баскетбол для всех и каждого». Наиболее успешные и одарённые дети имеют возможность перехода в группы для обучения по предпрофессиональной программе.

Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Психологическая подготовка;
3. Общая физическая подготовка;
4. Специальная физическая подготовка;
5. Техническая подготовка;
6. Тактическая подготовка;
7. Контрольные нормативы;
8. Соревнования;
9. Игровая деятельность.

Каждый раздел программы включает:

- характеристику и содержание разделов программы;
- задачи обучения;
- способы работы и методические рекомендации по обучению игре в баскетбол;
- ожидаемые результаты,

Оценка результатов образовательной деятельности прописана в главе «Педагогический контроль».

Таблица 1

Режим занятий учебных групп

Год обучения	Возраст	Занятия		
		Всего за неделю	Продолжительность занятий	часов в год
СОЭ 1-го года	7лет	3	80 мин	312
СОЭ 2-го года	8 лет	3	80 мин	312
СОЭ 3-го года	9 лет	3	80 мин	312
СОЭ 4-го года	10 лет	3	80 мин	312
СОЭ 5-го года	11 лет	3	80 мин	312

Недельная нагрузка 6 часов.

Количественный состав групп на всех этапах подготовки 15-30 человек.

Основными формами учебного процесса в группах являются:

-теоретические и групповые практические занятия,

-соревнования,

-учебные, тренировочные и товарищеские игры,

- педагогическое тестирование.

- самостоятельное изучение программного материала (домашние задания).

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

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Юный баскетболист» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие воспитанников:

- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол;
- рост личностного развития ребёнка;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- умение оценивать свои достижения;
- продолжение обучения перспективных детей в ДЮСШ и СДЮСШОР.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля:**

- *Теоретическая подготовка:* опрос, собеседование, экзаменационные формы.
- *Общефизическая подготовка:* тестирование.

· *Освоение программного материала:* тестирование, наблюдения, контрольные задания.

Сравнительные таблицы для определения уровня физической подготовленности и степени освоения программного материала, описание тестов и способы проведения диагностических процедур прилагаются в «Приложении» к программе.

Учебный план

Таблица 2

Примерный учебный план на 52 недели учебных занятий.

Виды подготовки	СОЭ 1 года	СОЭ 2 года	СОЭ Згода	СОЭ 4 года	СОЭ 5 года
Теоретическая	4	4	5	5	5
Психологическая	3	3	3	3	3
Общая физическая	96	92	92	92	92
Специальная физическая	42	42	42	42	42
Техническая	62	67	68	68	68
Тактическая	14	18	20	20	20
Контрольные нормативы	8	8	8	8	8
Соревнования	6	6	6	6	6
Игровая деятельность	77	72	68	68	68
Количество часов в неделю	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**
Всего часов за 52 недели	312	312	312	312	312

Таблица 3

Примерный учебно-тематический план для групп СОЭ-1 (7лет)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	**Теоретическая подготовка**			
1	Физическая культура и спорт в России	1		Беседа
2	Обзор развития вида спорта	1		
3	Оборудование и инвентарь	1		
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1		
	Итого часов	**4**		
	Всего по разделу	**4**		

II	**Психологическая подготовка**			
1	Общая	1		Беседа, наблюдения
2	К соревнованиям	1	1	
	Всего часов	**2**	**1**	
	Всего по разделу	**3**		
III	**Общая физическая подготовка**			
1	Выносливость		12	Тестирование, наблюдения
2	Сила		14	
3	Быстрота		20	
4	Гибкость		14	
5	Ловкость		20	
6	Скоростная выносливость		16	
	Итого часов		**96**	
	Всего по разделу	**96**		
IV	**Специальная физическая подготовка**			
1	Быстрота движений, прыгучесть		12	Тестирование, наблюдения
2	Качества, необходимые для выполнения броска		12	
3	Игровая ловкость		10	
4	Специальная выносливость		8	
	Итого часов		**42**	
	Всего по разделу	**42**		
V	**Техническая подготовка**			
1	Прыжки, повороты		15	Наблюдения
2	Передачи		15	
3	Ведение		17	
4	Броски		15	
	Итого часов		**62**	
	Всего по разделу	**62**		
VI	**Тактическая подготовка**			
1	Тактика нападения		7	Наблюдения
2	Тактика защиты		7	
	Итого часов		**14**	
	Всего по разделу	**14**		
VII	**Контрольные нормативы**			
	Итого часов		**8**	Тестирование
	Всего по разделу	**8**		
VIII	**Соревнования**			

1	Внутришкольные		6	Наблюдения
	Итого часов		**6**	
	Всего по разделу	**6**		
IX	**Игровая деятельность**			
1	Подвижные игры		20	Наблюдения
2	Эстафеты		20	
3	Внутригрупповые спортивные игры		27	
4	Межгрупповые спортивные игры		10	
	Итого часов		**77**	
	Всего по разделу	**77**		
Итого часов		**312**		

Таблица 4

Примерный учебно-тематический план для групп СОЭ-2 (8 лет)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	**Теоретическая подготовка**			
1	Физическая культура и спорт в России	1		Беседа
2	Правила игры в баскетбол	1		
3	Анатомия и физиология человека	1		
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1		
	Итого часов	**4**		
	Всего по разделу	**4**		
II	**Психологическая подготовка**			
1	Общая	1		Беседа, наблюдения
2	К соревнованиям	1	1	
	Итого часов	**2**	**1**	
	Всего по разделу	**3**		
III	**Общая физическая подготовка**			
1	Выносливость		12	Тестирование, наблюдения
2	Сила		12	
3	Быстрота		20	
4	Гибкость		12	
5	Ловкость		20	

6	Скоростная выносливость		16	
	Итого часов		**92**	
	Всего по разделу	**92**		
IV	**Специальная физическая подготовка**			
1	Быстрота движений, прыгучесть		12	Тестирование, наблюдения
2	Качества, необходимые для выполнения броска		12	
3	Игровая ловкость		10	
4	Специальная выносливость		8	
	Итого часов		**42**	
	Всего по разделу	**42**		
V	**Техническая подготовка**			
1	Прыжки, повороты		16	Наблюдения
2	Передачи		16	
3	Ведение		18	
4	Броски		17	
	Итого часов		**67**	
	Всего по разделу	**67**		
VI	**Тактическая подготовка**			
1	Тактика нападения		9	Наблюдения
2	Тактика защиты		9	
	Итого часов		**18**	
	Всего по разделу	**18**		
VII	**Контрольные нормативы**			
	Итого часов		**8**	Тестирование
	Всего по разделу	**8**		
VIII	**Соревнования**			
1	Внутришкольные		6	Наблюдения
	Итого часов		**6**	
	Всего по разделу	**6**		
IX	**Игровая деятельность**			
1	Подвижные игры		19	Наблюдения
2	Эстафеты		19	
3	Внутригрупповые спортивные игры		24	
4	Межгрупповые спортивные игры		10	
	Итого часов		**77**	
	Всего по разделу	**77**		
Итого часов		**312**		

Таблица 5

Примерный учебно-тематический план для групп СОЭ-3 (9лет)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	**Теоретическая подготовка**			
1	Физическая культура и спорт в России	1		Беседа
2	Правила игры в баскетбол	1		
3	Оборудование и инвентарь	1		
4	Анатомия и физиология человека	1		
5	Обзор развития вида спорта	1		
	Итого часов	**5**		
	Всего по разделу	**5**		
II	**Психологическая подготовка**			
1	Общая	1		Беседа, наблюдения
2	К соревнованиям	1	1	
	Итого часов	**2**	**1**	
	Всего по разделу	**3**		
III	**Общая физическая подготовка**			
1	Выносливость		12	Тестирование, наблюдения
2	Сила		14	
3	Быстрота		20	
4	Гибкость		14	
5	Ловкость		20	
6	Скоростная выносливость		16	
	Итого часов		**96**	
	Всего по разделу	**96**		
IV	**Специальная физическая подготовка**			
1	Быстрота движений, прыгучесть		12	Тестирование, наблюдения
2	Качества, необходимые для выполнения броска		12	
3	Игровая ловкость		10	
4	Специальная выносливость		8	
	Итого часов		**42**	
	Всего по разделу	**42**		
V	**Техническая подготовка**			
1	Прыжки, повороты		15	Наблюдения

2	Передачи		15	
3	Ведение		17	
4	Броски		15	
	Итого часов		**62**	
	Всего по разделу	**62**		
VI	**Тактическая подготовка**			
1	Тактика нападения		7	Наблюдения
2	Тактика защиты		7	
	Итого часов		**14**	
	Всего по разделу	**14**		
VII	**Контрольные нормативы**			
	Итого часов		**8**	Тестирование
	Всего по разделу	**8**		
VIII	**Соревнования**			
1	Внутришкольные		6	Наблюдения
	Итого часов		**6**	
	Всего по разделу	**6**		
IX	**Игровая деятельность**			
1	Подвижные игры		20	Наблюдения
2	Эстафеты		20	
3	Внутригрупповые спортивные игры		27	
4	Межгрупповые спортивные игры		10	
	Итого часов		**77**	
	Всего по разделу	**77**		
Итого часов		**312**		

Таблица 6

Примерный учебно-тематический план для групп СОЭ-4(10 лет)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	**Теоретическая подготовка**			
1	Физическая культура и спорт в России	1		Беседа
2	Правила игры в баскетбол	1		
3	Оборудование и инвентарь	1		
4	Анатомия и физиология человека	1		
5	Обзор развития вида спорта	1		
	Итого часов	**5**		

	Всего по разделу	**5**		
II	**Психологическая подготовка**			
1	Общая	1		Беседа, наблюдения
2	К соревнованиям	1	1	
	Итого часов	**2**	**1**	
	Всего по разделу	**3**		
III	**Общая физическая подготовка**			
1	Выносливость		12	Тестирование, наблюдения
2	Сила		14	
3	Быстрота		20	
4	Гибкость		14	
5	Ловкость		20	
6	Скоростная выносливость		16	
	Итого часов		**96**	
	Всего по разделу	**96**		
IV	**Специальная физическая подготовка**			
1	Быстрота движений, прыгучесть		12	Тестирование, наблюдения
2	Качества, необходимые для выполнения броска		12	
3	Игровая ловкость		10	
4	Специальная выносливость		8	
	Итого часов		**42**	
	Всего по разделу	**42**		
V	**Техническая подготовка**			
1	Прыжки, повороты		15	Наблюдения
2	Передачи		15	
3	Ведение		17	
4	Броски		15	
	Итого часов		**62**	
	Всего по разделу	**62**		
VI	**Тактическая подготовка**			
1	Тактика нападения		7	Наблюдения
2	Тактика защиты		7	
	Итого часов		**14**	
	Всего по разделу	**14**		
VII	**Контрольные нормативы**			
	Итого часов		**8**	Тестирование
	Всего по разделу	**8**		

VIII	**Соревнования**			
1	Внутришкольные		6	Наблюдения
	Итого часов		**6**	
	Всего по разделу	**6**		
IX	**Игровая деятельность**			
1	Подвижные игры		20	Наблюдения
2	Эстафеты		20	
3	Внутригрупповые спортивные игры		27	
4	Межгрупповые спортивные игры		10	
	Итого часов		**77**	
	Всего по разделу	**77**		
Итого часов		**312**		

Таблица 7

Примерный учебно-тематический план для групп СОЭ-5(11 лет)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	**Теоретическая подготовка**			
1	Физическая культура и спорт в России	1		Беседа
2	Правила игры в баскетбол	1		
3	Оборудование и инвентарь	1		
4	Анатомия и физиология человека	1		
5	Обзор развития вида спорта	1		
	Итого часов	**5**		
	Всего по разделу	**5**		
II	**Психологическая подготовка**			
1	Общая	1		Беседа, наблюдения
2	К соревнованиям	1	1	
	Итого часов	**2**	**1**	
	Всего по разделу	**3**		
III	**Общая физическая подготовка**			
1	Выносливость		12	Тестирование, наблюдения
2	Сила		14	
3	Быстрота		20	
4	Гибкость		14	
5	Ловкость		20	

6	Скоростная выносливость		16	
	Итого часов		**96**	
	Всего по разделу	**96**		
IV	**Специальная физическая подготовка**			
1	Быстрота движений, прыгучесть		12	Тестирование, наблюдения
2	Качества, необходимые для выполнения броска		12	
3	Игровая ловкость		10	
4	Специальная выносливость		8	
	Итого часов		**42**	
	Всего по разделу	**42**		
V	**Техническая подготовка**			
1	Прыжки, повороты		15	Наблюдения
2	Передачи		15	
3	Ведение		17	
4	Броски		15	
	Итого часов		**62**	
	Всего по разделу	**62**		
VI	**Тактическая подготовка**			
1	Тактика нападения		7	Наблюдения
2	Тактика защиты		7	
	Итого часов		**14**	
	Всего по разделу	**14**		
VII	**Контрольные нормативы**			
	Итого часов		**8**	Тестирование
	Всего по разделу	**8**		
VIII	**Соревнования**			
1	Внутришкольные		6	Наблюдения
	Итого часов		**6**	
	Всего по разделу	**6**		
IX	**Игровая деятельность**			
1	Подвижные игры		20	Наблюдения
2	Эстафеты		20	
3	Внутригрупповые спортивные игры		27	
4	Межгрупповые спортивные игры		10	
	Итого часов		**77**	
	Всего по разделу	**77**		
Итого часов		**312**		

Содержание программы.

На протяжении всего обучения обучающиеся проходят три возрастных периода, на каждом из которых предусматривается решение следующих задач.

СОЭ-1 (7 лет).

***Задачи первого года обучения*:**

1. Приобретение основ теоретических знаний.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Разностороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Приобретение основных навыков и умений игры в баскетбол (перемещения, стойки, ловля, передачи, ведение и броскам мяча в корзину).
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

СОЭ-2 (8 лет).

***Задачи второго года обучения*:**

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Повышение общефизической подготовленности.
4. Обучение основам техники перемещений и стоек, ловле, передачам, ведению и броскам мяча в корзину.
5. Овладение основами навыков и умений игры в баскетбол.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
7. Формирование у детей коммуникативных навыков.

СОЭ-3 (9 лет).

***Задачи третьего года обучения*:**

1. Приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни
2. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
3. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию. Повышение уровня общей физической подготовки.
4. Совершенствование основных навыков и умений игры в баскетбол.
5. Овладение индивидуальными и групповыми действиями в нападении и в защите.
6. Совершенствование навыков соревновательной деятельности.

Передача одарённых детей в группы ЭНП.

СОЭ-4 (10 лет).

***Задачи третьего года обучения*:**

1. Приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни
2. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.

3. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию. Повышение уровня общей физической подготовки.
4. Совершенствование основных навыков и умений игры в баскетбол.
5. Овладение индивидуальными и групповыми действиями в нападении и в защите.
6. Совершенствование навыков соревновательной деятельности.

Передача одарённых детей в группы ЭНП.

СОЭ-5 (11 лет).

***Задачи третьего года обучения*:**

1. Приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни
2. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
3. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию. Повышение уровня общей физической подготовки.
4. Совершенствование основных навыков и умений игры в баскетбол.
5. Овладение индивидуальными и групповыми действиями в нападении и в защите.
6. Совершенствование навыков соревновательной деятельности.

Передача одарённых детей в группы ЭНП и ТЭ.

Раздел I. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся. Они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе учебных занятий.

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

Темы теоретической подготовки по годам обучения

1. Физическая культура и спорт в России

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

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

СОЭ -3: Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

СОЭ - 4: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

СОЭ -5:Спортивные игры в программе Олимпийских игр.

2.*Обзор развития вида спорта*

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

СОГ 3: Ход и итоги Чемпионатов России по баскетболу Лучшие достижения Российских баскетболистов на международной арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

СОЭ -4:Баскетбол в программе Олимпийских игр.

СОЭ -5:История изменения правил игры в баскетбол.

3.Анатомия и физиология человека

СОЭ-2: Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

СОЭ-3:. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

СОЭ-4: Кровеносная и выделительная системы

СОЭ-5: Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода.

4.Гигиенические требования к занимающимся спортом.

СОЭ -1: Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Правильный режим дня спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности.

СОЭ-2: Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Гигиеническое значение кожи. Вредные привычки -профилактика вредных привычек.

5.Правила игры

СОЭ-2: Состав команды. Основные правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков. Штрафной бросок. Роль капитана команды, его права и обязанности.

СОЭ-3: Игровая форма баскетболиста. Спорный мяч и спорный бросок. Обязанности судей.

СОЭ-4: Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

СОЭ-5: Протокол игры.

6.Оборудование и инвентарь.

СОЭ -1: Специальный инвентарь. Баскетбольный инвентарь, его хранение.
СОЭ -3: Размеры и разметка площадки.
СОЭ -4: Баскетбольное оборудование (1). Площадка на открытом воздухе.
СОЭ -5: Баскетбольное оборудование (2).
Формы контроля: опрос, беседа, тест задания, викторина.

Раздел II. Общефизическая подготовка.

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

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.
Различают три формы проявления быстроты:
- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить, человек зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость-гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Упражнения для развития основных физических качеств.

(применяемые на каждом году обучения)

Быстрота: повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнёра. Выполнение упражнений в максимальном темпе.

Сила: Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе. Отжимание в упоре. Приседания на одной и двух ногах. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Борьба.

Выносливость: бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. до 45 мин (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Подвижные игры. Спортивные игры на время. Туристские походы.

Гибкость: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук, до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища. «Выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на растягивание с помощью партнёра.

Ловкость: Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд назад, в стороны с места, с разбега и прыжка. Перевороты вперёд, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Спуск на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метания после кувырков, поворотов. Различные вращения. Выполнение различных упражнений в непривычных условиях.

<u>Средства общефизической подготовки для групп:</u>
<u>(СОЭ-1)</u>

1. ***Общеразвивающие упражнения*** без предметов и с предметами.

2. ***Подвижные игры*** с бегом, прыжками, метаниями и сопротивлением партнёра.
3. ***Легкоатлетические упражнения***:
- бег на короткие дистанции (10-20 м.);
- старты с места из различных исходных положений;
- ускорение 5-10 м.;
- бег на 100-300 м.;
- прыжки с места и с разбега в длину и в высоту;
- метание мячей (малых и набивных) на дальность;
- бег с преодолением препятствий;
- эстафетный бег.
4. ***Гимнастические упражнения***:
- кувырки, перевороты, стойки;
- упражнения на координацию движений;
- упражнения для формирования осанки;
- лазание по канату, шесту, лестнице;
-прыжки через препятствия;
- упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, стенке, коне);
- упражнения с предметами (палками, скакалками, гантелями);
- подтягивания, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа.

(СОЭ-2).

Характер и содержание физической подготовки в группах СОГ-2 в основном остаются прежними. Изменения касаются лишь соотношения объёма общей физической подготовки и специально-подготовительных упражнений, совершенствующих наиболее важные для баскетбола двигательные качества. Объём специально-подготовительных упражнений (в частности для развития силы и выносливости) несколько увеличивается (на 5 %). Упражнения приобретают специальный характер за счёт включения одновременных действий с мячом.

Изменяется и дозировка. Возросшие возможности детей позволяют увеличить физические нагрузки за счёт повышения интенсивности занятия. Несколько увеличивается (на 5-10%) длительность упражнений, количество повторений, длина дистанции, требование к быстроте выполнения.

Содержание физической подготовки становится разнообразнее за счёт применения большего числа упражнений, в частности, подвижных и спортивных игр, чаще используют контрольные упражнения.

(СОЭ-3)

Повторение программного материала предыдущего года по общей физической подготовке характеризуется повышением объёма и интенсивности.

Наряду с материалом по общей физической подготовке, применяемым в группах СОГ-1 и СОГ-2, используются следующие упражнения:
- бег спиной вперёд;

- бег боком (приставным шагом, со скрещиванием ног, прыжками, галопом)
- бег с ускорением, изменением направления;
- рывки (стартовые) с высокого старта, с разных исходных положений (с мячом, без мяча);
- эстафеты на короткие дистанции (15-30 м.);
- прыжки на одной, двух ногах через предметы (скамейка, мяч);
- впрыгивание на предмет (скамейка, специальная тумба, ступенька, лестница);
- доставание подвешенного предмета;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с набивными мячами;
- выполнение различных упражнений после зрительного сигнала.

(СОЭ-4)

Повторение программного материала предыдущего года по общей физической подготовке характеризуется повышением объёма и интенсивности.

Наряду с материалом по общей физической подготовке, применяемым в группах СОЭ-2 и СОЭ-3, используются следующие упражнения:

- бег спиной вперёд;
- бег боком (приставным шагом, со скрещиванием ног, прыжками, галопом)
- бег с ускорением, изменением направления;
- рывки (стартовые) с высокого старта, с разных исходных положений (с мячом, без мяча);
- эстафеты на короткие дистанции (15-30 м.);
- прыжки на одной, двух ногах через предметы (скамейка, мяч);
- впрыгивание на предмет (скамейка, специальная тумба, ступенька, лестница);
- доставание подвешенного предмета;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с набивными мячами;
- выполнение различных упражнений после зрительного сигнала.

(СОЭ-5)

Повторение программного материала предыдущего года по общей физической подготовке характеризуется повышением объёма и интенсивности.

Наряду с материалом по общей физической подготовке, применяемым в группах СОЭ-3 и СОЭ-4, используются следующие упражнения:

- бег спиной вперёд;
- бег боком (приставным шагом, со скрещиванием ног, прыжками, галопом)
- бег с ускорением, изменением направления;
- рывки (стартовые) с высокого старта, с разных исходных положений (с мячом, без мяча);
- эстафеты на короткие дистанции (20-30 м.);
- прыжки на одной, двух ногах через предметы (скамейка, мяч);
- впрыгивание на предмет (скамейка, специальная тумба, ступенька, лестница);

- доставание подвешенного предмета;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с набивными мячами;
- выполнение различных упражнений после зрительного сигнала.

РАЗДЕЛ III. Освоение игры в баскетбол.

Игра в баскетбол предполагает приобретение различных навыков и умение применять их в изменяющихся условиях игровой практики. Чем лучше освоены навыки, тем свободнее чувствует себя игрок на площадке, тем увереннее он ориентируется в самой игре и получает возможность применять эти навыки в различных игровых ситуациях.

Содержание и методика занятий.

СОЭ-1 (7 лет)
Основные навыки игры в баскетбол.

.

Техническая подготовка
Техника нападения:

1. Стойка игрока (с мячом, без мяча).
2 Перемещения без мяча: по прямой, с изменением направления, спиной вперёд.
3. Ведение мяча (высокое, среднее, низкое), на месте и в движении, по прямой и с изменением направления.
5. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, над головой, после отскока от пола, катящегося по полу.
6. Передача мяча*:* двумя руками от груди, двумя руками над головой; одной рукой от плеча (на месте, с шагом, после двух шагов).
7. Броски мяча в кольцо; одной рукой от плеча (с места, после остановки прыжком , после двух шагов в движении).
8. Остановка прыжком и двумя шагами; поворот на сзадистоящей ноге.
9. Прыжки толчком одной и двух ног.
11. Финты: ложная передача, ложный проход

Техника защиты:

1. Стойка защитника при «держании» игрока без мяча и с мячом.
2. Передвижения приставным шагом (правым, левым боком, спиной вперёд, лицом вперед).
3. Вырывание мяча (двумя руками); выбивание мяча у ведущего.
4. Перехват мяча.

Основные умения игры в баскетбол.
Тактическая подготовка
Тактика нападения:

.

1. Выбор места в нападении: выход для получения мяча, освобождение от «опеки» защитника.
2. Использование финтов при освобождении от опёки и передачи мяча в единоборстве с противником.
3. Взаимодействия с партнёром: «отдал-выйди» (выход на свободную позицию для получения мяча после передачи партнеру)

Тактика защиты:

1. Выбор места в защите: при «держании» игрока с мячом и без мяча.
2. «Опека» игрока с мячом: противодействие броску (с места); противодействие проходу - без мяча и с мячом.
3. «Опека» игрока без мяча: выбор позиции по отношению к кольцу и мячу; перехват передачи выходом (из-за нападающего).
4. Ознакомление с системой «личной защиты» .

Особенности организации занятий.

Освоение элементов баскетбола на данном этапе обучения является средством всестороннего развития и воспитания ребёнка, но это не противоречит осуществлению специализированной подготовки, проводимой сообразно с ведущими задачами.

Главной целью первого года обучения является знакомство детей с баскетболом, как действенным средством физического воспитания.

Основная задача занятий с детьми 8-9 лет состоит в ознакомлении с содержанием игры в баскетбол, с её правилами и основными приёмами (техники) и основами индивидуальных и групповых действий (тактики). В области физической подготовки эта задача сводится к укреплению здоровья и приобретению достаточно высокого уровня физического развития, который обеспечит успешное освоение учебного материала.

Формирование двигательных навыков осуществляется посредством специальных методов обучения: *целостного и расчленённого.* Предпочтение же в работе с детьми этого возраста отдаётся *целостному* методу, так как игровые приёмы представляют собой слитные взаимосвязанные ациклические движения. Эффективность этого метода также в том, что он позволяет сохранить у детей интерес к конкретному действию, имеющему всегда понятный и наглядный результат. Метод *расчленённого упражнения* целесообразно применять при разучивании более сложных действий.

Использование **подвижных игр** на данном этапе способствует как более успешному освоению элементов баскетбола, так и формированию игровых действий. Для совершенствования перехвата и отбора мяча рекомендуется применять игры типа: «Борьба за мяч», «Не дай мяча водящему», «Охота». Чтобы обучать занимающихся «держанию» игроков полезны игры: «Мяч капитану», (в зонах), «Сквозь фронт», «Борьба

за мяч» (в квадратах). В этих же играх осваивают систему личной защиты. Окончательное её закрепление и одновременно знакомство с позиционным нападением происходит в упрощённых вариантах игры в баскетбол.

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам программы.
2. Приобщаются к здоровому образу жизни.
3. Осваивают основные средства ОФП.
5. Развивают физические качества: гибкость, ловкость, скорость., повышают уровень функциональной подготовки
6. Осваивают основные навыки и умения игры в баскетбол (перемещения, стойки, ловля, передачи, ведение и броскам мяча в корзину).
7. Приобретают основы умения ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).

СОЭ -2 (8 лет)
Основные навыки игры в баскетбол.

При изучении основных приёмов игры в баскетбол основное внимание уделяется закреплению навыков, приобретённых на первом году обучения. Главная цель состоит в дальнейшем совершенствовании таких приёмов, как ловля двумя руками, передача одной рукой от плеча, двумя руками от груди, бросок в кольцо с дистанции и одной рукой из-под кольца, техника передвижений. Кроме того, проводится работа по расширению комплекса приёмов игры в нападении и защите.

Техническая подготовка

Техника нападения:
К изученным ранее приёмам добавляются:

1. Ловля мяча двумя руками в прыжке.
2. Ловля двумя руками мяча, летящего сбоку и низко над полом.
3. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола.
4. Передача мяча одной рукой толчком сбоку.
5. Передача мяча двумя руками и одной снизу.
6. Ведение мяча: высокое и среднее с изменением скорости и направления движения, низкое ведение; ведение с различными видами переводов; проход с ведением после финта с обводкой противника.
7. Финты без мяча с помощью изменения скорости, направления движения;
8. Финты с мячом: ложный бросок и ложный проход.

8. Повороты (вышагивания) плечом вперёд и плечом назад.
9. Броски мяча в кольцо: одной рукой от плеча из-под кольца в движении, после ловли мяча, переданного из разных точек, после обыгрывания защитника и остановки, штрафной бросок, добивание после ловли мяча, отскочившего от щита.

Техника защиты :

К изученным ранее приёмам добавляются:

1. Параллельная стойка, стойка с выставленной вперёд ногой.
2. Сочетание передвижений приставными шагами и гладким бегом.
3. «Накрывание» броска с места и в движении.
4. Подбор мяча отскочившего от щита.
5. Финты в защите - ложная атака с отступлением назад.

Основные умения игры в баскетбол.

Тактика нападения

К изученным ранее приёмам добавляются

1. Выбор места для борьбы за мяч, отскочивший то щита.
2. Выбор финтов с мячом и без мяча для обыгрывания защитника
3. Взаимодействие в тройках- «треугольник» (передача одному игроку, выход к мячу третьего игрока) .
4. Выбор способа передачи партнёру, которого «держит» защитник (при численном равенстве 2х2 и 3х3).
5. «Быстрый прорыв» в парах и тройках 2х0, 3х0.
6. Основы позиционного нападения (расстановка игроков)

Тактика Защиты

К изученным ранее приёмам добавляются:

1. Выбор места в защите: «опека» игрока без мяча (выбор позиции по отношении к щиту, игроку и мячу).
2. «Опека» игрока с мячом: противодействие игре с использованием финтов при передаче, броске, ведении; противодействие игроку ведущему мяч.
3. «Опека» игрока без мяча: предотвращение выхода к кольцу
4. Блокирование нападающего при подборе мяча, отскочившего от щита;
5. Личная защита на своей половине поля.

Особенности организации занятий.

На втором году обучения учащиеся осваивают более сложные практические приёмы и навыки, которые постепенно подводят их к осмыслению и практике соревновательной деятельности. Учащиеся осваивают приёмы единоборства и элементы

простейшего взаимодействия между двумя партнёрами. Всё это направлено на создание необходимых предпосылок изучения командных действий.

На данном этапе совершенствуются способности овладения мячом за счёт включения таких упражнений как ловли в прыжке, и ловли мячей, летящих низко над полом, и в стороне от игрока.

Учащимся осваивают ловлю мяча: в движении, во время рывка, ускорения, прыжка вверх или в сторону. Особое внимание уделяется развитию специальной ловкости, т.е. умению быстро и находчиво действовать в нестандартных, непривычных условиях. Для этого используют броски в различные точки: сбоку, сзади по отношению к партнёру, которому адресуют передачу.

Так же расширяется диапазон возможностей передач двумя руками: с отскоком, одной сбоку толчком, снизу одной и двумя руками. Ранее изученные передачи совершенствуются в движении, на бегу, в прыжке.

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Знают основные правила игры в баскетбол.
4. Применяют в практической игре: ведение, передачи, броски в кольцо обманные движения отбор мяча, групповые комбинации.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию.
6. Осуществляют переход от обороны к атаке.
7. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях
8. Умеют оценивать свои игровые действия.
9. Приобретают навыки командной игры
10. Повышают уровень функциональной подготовки.
11. Повышают уровень развития физических качеств : сила, координация движений, быстрота, ловкость.

СОЭ-3 (9 лет)

Основные навыки игры в баскетбол.

Техника нападения:

1. Совершенствование ранее изученных элементов
2. Ловля мяча с сопротивлением защитника.
3. Ловля мяча, летящего над игроком, одной рукой (с поддержкой другой).
4. Передача мяча одной рукой от плеча на дальние расстояния.
5. Финты с мячом: ложный проход - бросок или передача; передача не глядя на ловящего.

7. Ведение с изменением направления и различными видами переводов с сопротивлением защитника.
8. Броски мяча в кольцо изученными способами с сопротивлением защитника.
9. Бросок «крюком»

Техника защитника:

1. Совершенствование ранее изученных элементов

Основные умения игры в баскетбол.

Тактическая подготовка:

1. Совершенствование ранее изученных умений.
2. Выбор места в нападении для броска со средней дистанции и для облегчения единоборства партнёру
3. Взаимодействие игроков в тройках-«тройка» (пас в одному игроку, заслон другому игроку)
4. Взаимодействия с центровым: передача с последующим выходом к мячу.
5. «Быстрый прорыв» в ситуациях 3х2.
6. Позиционное нападение в расстановке 5-0, 3-2, 2-1-2

Тактическая подготовка:

1. Совершенствование ранее изученных умений
2. Выбор места в защите при «опеке» игрока, занимающего место в центре, и при «держании» игрока, передавшего мяч.
3. «Опека» игрока, действующего на линии штрафного броска, предотвращение передачи мяча.
4. Взаимодействия защитников при выполнении штрафного броска.
5. Противодействие « быстрому прорыву» в ситуации 2-3
6. Взаимодействия защитников - « подстраховка», « переключение»

Особенности организации занятий.

На данном этапе обучения упор делается на дальнейшее овладение приёмами единоборств. К изученным ранее правилам добавляются новые способы ловли и передачи мяча, которые позволяют действовать более разнообразно и динамично.

Используемые упражнения чаще сочетают с действиями, выполняемыми с мячом, используя в основном различные зрительные сигналы. Увеличивают объём и интенсивность упражнений. В занятия включают метод круговой тренировки. Подвижные игры обогащают новым содержанием, усложнением правил и используемого инвентаря. Наряду с комплексными занятиями применяют специализированные тренировки по физической подготовке и приёмами игры (технике).

Шире применяется соревновательный метод. Стремление к состязанию у детей быстро возрастает, что требует более тщательного наблюдения за их реакцией на нагрузку. Необходимо избегать перенапряжения, используя активный отдых и смену видов деятельности.

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Приобретают специальную работоспособность с уклоном на координацию и скоростные качества.
3. Владеют основными приёмами игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи, броски в кольцо различными способами, обманные движения, отбор мяча, штрафные броски).
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры.
8. Владеют навыками коллективной игры.

У детей повышается уровень функциональной подготовки.

СОЭ-4 (10 лет)

Основные навыки игры в баскетбол.

Техника нападения:

1. Совершенствование ранее изученных элементов
2. Ловля мяча с сопротивлением защитника.
3. Ловля мяча, летящего над игроком, одной рукой (с поддержкой другой).
4. Передача мяча одной рукой от плеча на дальние расстояния.
5. Финты с мячом: ложный проход - бросок или передача; передача не глядя на ловящего.
7. Ведение с изменением направления и различными видами переводов с сопротивлением защитника.
8. Броски мяча в кольцо изученными способами с сопротивлением защитника.
9. Бросок «крюком»

Техника защитника:

1. Совершенствование ранее изученных элементов

Основные умения игры в баскетбол.

Тактическая подготовка:

1. Совершенствование ранее изученных умений.
2. Выбор места в нападении для броска со средней дистанции и для облегчения единоборства партнёру
3. Взаимодействие игроков в тройках-«тройка» (пас в одному игроку, заслон другому игроку)
4. Взаимодействия с центровым: передача с последующим выходом к мячу.
5. «Быстрый прорыв» в ситуациях 3х2.
6. Позиционное нападение в расстановке 5-0, 3-2, 2-1-2

Тактическая подготовка:

1. Совершенствование ранее изученных умений
2. Выбор места в защите при «опеке» игрока, занимающего место в центре, и при «держании» игрока, передавшего мяч.
3. «Опека» игрока, действующего на линии штрафного броска, предотвращение передачи мяча.
4. Взаимодействия защитников при выполнении штрафного броска.
5. Противодействие « быстрому прорыву» в ситуации 2-3
6. Взаимодействия защитников - « подстраховка», « переключение»

Особенности организации занятий.

На данном этапе обучения упор делается на дальнейшее овладение приёмами единоборств. К изученным ранее правилам добавляются новые способы ловли и передачи мяча, которые позволяют действовать более разнообразно и динамично.

Используемые упражнения чаще сочетают с действиями, выполняемыми с мячом, используя в основном различные зрительные сигналы. Увеличивают объём и интенсивность упражнений. В занятия включают метод круговой тренировки. Подвижные игры обогащают новым содержанием, усложнением правил и используемого инвентаря. Наряду с комплексными занятиями применяют специализированные тренировки по физической подготовке и приёмами игры (технике).

Шире применяется соревновательный метод. Стремление к состязанию у детей быстро возрастает, что требует более тщательного наблюдения за их реакцией на нагрузку. Необходимо избегать перенапряжения, используя активный отдых и смену видов деятельности.

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2. Приобретают специальную работоспособность с уклоном на координацию и скоростные качества.
3. Владеют основными приёмами игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи, броски в кольцо различными способами, обманные движения, отбор мяча, штрафные броски).
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры.
8. Владеют навыками коллективной игры.

У детей повышается уровень функциональной подготовки.

СОЭ-5 (11 лет)

Основные навыки игры в баскетбол.

Техника нападения:

1. Совершенствование ранее изученных элементов
2. Ловля мяча с сопротивлением защитника.
3. Ловля мяча, летящего над игроком, одной рукой (с поддержкой другой).
4. Передача мяча одной рукой от плеча на дальние расстояния.
5. Финты с мячом: ложный проход - бросок или передача; передача не глядя на ловящего.
7. Ведение с изменением направления и различными видами переводов с сопротивлением защитника.
8. Броски мяча в кольцо изученными способами с сопротивлением защитника.
9. Бросок «крюком»

Техника защитника:

1. Совершенствование ранее изученных элементов

Основные умения игры в баскетбол.

Тактическая подготовка:

1. Совершенствование ранее изученных умений.
2. Выбор места в нападении для броска со средней дистанции и для облегчения единоборства партнёру
3. Взаимодействие игроков в тройках-«тройка» (пас в одному игроку, заслон другому игроку)
4. Взаимодействия с центровым: передача с последующим выходом к мячу.
5. «Быстрый прорыв» в ситуациях 3х2.
6. Позиционное нападение в расстановке 5-0, 3-2, 2-1-2

Тактическая подготовка:

1. Совершенствование ранее изученных умений
2. Выбор места в защите при «опеке» игрока, занимающего место в центре, и при «держании» игрока, передавшего мяч.
3. «Опека» игрока, действующего на линии штрафного броска, предотвращение передачи мяча.
4. Взаимодействия защитников при выполнении штрафного броска.
5. Противодействие « быстрому прорыву» в ситуации 2-3
6. Взаимодействия защитников - « подстраховка», « переключение»

Особенности организации занятий.

На данном этапе обучения упор делается на дальнейшее овладение приёмами единоборств. К изученным ранее правилам добавляются новые способы ловли и передачи мяча, которые позволяют действовать более разнообразно и динамично.

Используемые упражнения чаще сочетают с действиями, выполняемыми с мячом, используя в основном различные зрительные сигналы. Увеличивают объём и интенсивность упражнений. В занятия включают метод круговой тренировки. Подвижные игры обогащают новым содержанием, усложнением правил и используемого инвентаря. Наряду с комплексными занятиями применяют специализированные тренировки по физической подготовке и приёмами игры (технике).

Шире применяется соревновательный метод. Стремление к состязанию у детей быстро возрастает, что требует более тщательного наблюдения за их реакцией на нагрузку. Необходимо избегать перенапряжения, используя активный отдых и смену видов деятельности.

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Приобретают специальную работоспособность с уклоном на координацию и скоростные качества.
3. Владеют основными приёмами игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи, броски в кольцо различными способами, обманные движения, отбор мяча, штрафные броски).
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры.
8. Владеют навыками коллективной игры.

У детей повышается уровень функциональной подготовки.

Раздел IV. Подвижные и спортивные игры.

Раздел «Подвижные и спортивные игры» включает:
теоретические сведения;
подвижные игры;
эстафеты;
спортивные игры (хоккей, футбол, волейбол).

Среди большого разнообразия средств подготовки баскетболистов особое место занимают ***подвижные игры***. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игры обладают уникальным спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач подготовки баскетболиста. Эта особенность подвижных игр обусловлена тем, что они являются родовыми предшественниками спортивных игр и поэтому полностью воспроизводят их специфику. Более того, есть все основания считать, что подвижные игры представляют собой наиболее адекватную модель спортивно-игровой деятельности. Поэтому использование игр позволяет максимально приблизить характер и содержание подготовки баскетболистов к реальным условиям игрового соревнования. Выгода от такого совпадения очевидна: она обеспечивает приобретение таких качеств и способностей, которые более всего определяют объективность тренировки. Именно поэтому девиз «тренируемся, играя!» считается важнейшим методическим правилом подготовки баскетболистов.

Подвижные игры

Подвижные игры представляют собой универсальное средство педагогического воздействия, позволяющего не только совершенствовать физиологические основы жизнедеятельности организма, и в первую очередь, анализаторно-синтетическую деятельность ЦНС, но и обеспечивающего овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях.

Игровая деятельность вызывает целостную реакцию организма. Двигательная деятельность играющих протекает на фоне активизации интеллектуального и эмоционально-волевого компонента психической деятельности. Это позволяет использовать игры как средство активного формирования психомоторики, развития интеллектуальных способностей и воспитания морально-нравственной основы личности занимающихся. Все это делает подвижные игры универсальным и незаменимым средством педагогического воздействия. Только с их помощью может быть достигнута взаимообусловленная целостность психологических и физиологических компонентов, двигательной деятельности, способствующей всестороннему развитию и формированию личности занимающихся.

Качественные особенности подвижных игр являются незаменимым инструментом активного воздействия на все функции жизнедеятельности организма, формируя их в полном соответствии со спецификой избранного вида спорта.

Используемые в программе подвижные игры можно разделить в соответствии с их направленностью:

1. *Игры для развития и совершенствования физических качеств и психомоторики.*
2. *Игры для обучения и совершенствования ведения мяча.*
3. *Игры для обучения и совершенствования ловли и передачи мяча.*
4. *Игры для обучения и совершенствования бросков мяча.*

На первом году обучения (СОЭ-1) преимущественно используются игры, направленные на развитие и совершенствование физических качеств и психомоторики.

На втором году (СОЭ-2)- игры для обучения и совершенствования ведения, ловли и передачи мяча, а также игры первого года обучения.

На третьем году обучения (СОЭ-3) предпочтение отдаётся играм для обучения и совершенствования бросков мяча.

В зависимости от возраста и подготовленности учащихся, педагог на протяжении всего периода обучения может варьировать материал подвижных игр, постепенно меняя или усложняя правила.

Эстафеты:

Характерной особенностью эстафет является то, что участники ведут борьбу за всю команду, или самостоятельно, или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи партнёров, но без непосредственного контакта с соперниками. Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств баскетболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета). Структурными компонентами игр-эстафет могут быть и отдельные приёмы баскетбола или их многообразные сочетания, выполняемые в заданных условиях и с различной степенью сложности.

Спортивные игры:

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

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

Теоретическая подготовка:

1. Как подвижные игры способствуют успешному освоению игры в баскетбол.

2. Эстафеты, как средство отработки технических приёмов, развития скоростных качеств и командной сплочённости.
3. Роль спортивных игр в овладении игры в баскетбол.

Описание подвижных игр и эстафет

для всех возрастных групп.

«Салки». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, обегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Команда быстроногих». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«День и ночь». Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 *м*. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«Эстафета с булавами». Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те

бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

«Встречная эстафета». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впередистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Круговая охота». Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их осалить. Когда все игроки пойманы, игра повторяется, но роли команд меняются. Побеждает команда, осалившая игроков другой команды в более короткое время. Разрешается ловля только того игрока, который стоял впереди догоняющего в начале игры.

«Бегуны». Играющие образуют две команды, одна из которых находится в квадрате (10х10 м). Игроки другой команды стоят в шеренге за пределами площадки. По сигналу педагога первый из шеренги с правого фланга вбегает в квадрат и старается осалить как можно большее количество игроков за 15 сек. Затем то же выполняет второй игрок и т. д. Осаленные игроки не выбывают из игры. Подсчитывают, сколько всего осалено игроков и затем команды меняются местами. Команда, осалившая большее количество игроков, побеждает.

«Эстафета». Играют четыре команды, которые выстраивают в колонны по одному у лицевой линии. Перед ними проводят стартовую линию. Перед каждой колонной расставляют 6-7 булав (или других предметов) на расстоянии 1 м одна от другой. По сигналу педагога играющие, стоящие первыми, начинают бег, обегая первую булаву слева, вторую справа и т. д.. последнюю обегают кругом и таким же образом возвращаются обратно. Команда, игроки которой первой выполнили упражнение, выигрывает.

«Волк во рву». Посередине зала проводят две параллельные линии на расстоянии 60-70 см одна от другой - «ров» (затем расстояние следует увеличивать). Во рву находится «волк». Остальные играющие - «козы» - находятся на одной из сторон площадки. По сигналу учителя козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. Волк, не выбегая изо рва, пытается осалить коз. Волки меняются после двух-трех перебежек. Во рву может быть два-три волка. В конце игры педагог отмечает лучших волков и коз.

«Попрыгунчики-воробышки». На полу чертят круг. В центре круга «ворона». Остальные играющие - «воробьи» - за кругом. Они впрыгивают в круг, прыгают по кругу (на одной или двух ногах), выпрыгивают из него, а ворона пытается их осалить. Пойманный воробей становится водящим.

«Удочка». Игрок с удочкой (веревка длиной 4-5 м с мешочком с песком на конце) становится в центре зала (площадки). Остальные играющие встают в круг в 5-6 шагах от

него. Присев, «рыбак» вращает удочку вокруг себя, а остальные игроки перепрыгивают через нее. Игрок, осаленный мешочком, получает штрафное очко, но продолжает играть. В конце игры подсчитывают осаленных и отмечают самого ловкого, который становится новым рыбаком.

«Эстафета с прыжками». Играющих распределяют на три-четыре команды, которые выстраиваются у лицевой линии. Первые игроки прыгают в длину с места. От линии их приземления начинают прыгать вторые участники и т.д. Команда, прыгнувшая дальше всех, побеждает.

«Бег-преследование». Играют две команды. Одна команда встает на линию старта, вторая - в 5-10 шагах сзади. По сигналу обе команды начинают бег. Игроки команды, бегущей сзади, стараются запятнать игроков команды, бегущей впереди, до того как они пересекут линию финиша. За каждое осаливание команда получает 1 очко. В последующем забеге команды меняются местами. Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

«Первым к финишу». Две команды выстраивают в колонны (одна против другой) за своей стартовой линией. Между стартовыми линиями протягивают финишную ленту. По сигналу стартуют первые номера обеих команд. Кто первым коснется финишной ленты, выигрывает и приносит команде очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

«Круговорот». Пять-семь учащихся выстраиваются в колонну по одному и по сигналу начинают бег (обязательно в заданном темпе, не ускоряя его). Бегущий последним выходит вперед (делает ускорение). Как только он окажется впереди, ускорение делает очередной последний и т. д. Таким образом ученики пробегают указанную дистанцию.

«Метко в цель». Играющие в двух командах выстраиваются в две шеренги друг против друга. На равном расстоянии от играющих ставят в ряд 10 городков. По сигналу педагога одна команда метает малые мячи в городки, затем метает другая команда. Команда, сбившая больше городков, побеждает.

«Кто дальше бросит». Три-четыре команды выстраивают в шеренги одна за другой. У каждого игрока первой шеренги по малому мячу. От линии метания проводят (параллельно ей) линии на расстоянии 10, 12 м и.т.д. По сигналу педагога игроки первой шеренги по очереди бросают мячи. Бросок за первую линию оценивают в очко, за вторую - в два очка и т. д. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. Броски выполняют правой, а затем левой рукой.

«Попади в мяч». Две команды стоят лицом друг к другу на расстоянии 8-10 *м.* Между ними на табурете лежит волейбольный мяч. По сигналу игроки одной команды по очереди выполняют броски, пытаясь сбить волейбольный мяч. За попадание - очко. Затем броски выполняет другая команда. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий. Можно разрешить игроку, попавшему в мяч, выполнить еще один бросок.

«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1х1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две- четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

«Мяч соседу». Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«Передал - садись». Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 *м* встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Быстрая передача». Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м.По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

«Бросай-беги». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые - другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

«Не давай мяча водящему». Все играющие образуют круг, В середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удается, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от

последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрового, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«Охотника и утки». Играющие делятся на две команды. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Гонка мячей по рядам». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Встречная эстафета с мячом». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

«Эстафета с ведением мяча» Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линий. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

«Бомбардировка». Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает

команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.

«Мяч ловцу». Играют две команды. В двух противоположных углах зала очерчивают два треугольника. Параллельно основанию треугольника на расстоянии 1-1,5 м проводят линию. Пространство между этими линиями называется нейтральной зоной. Посередине площадки чертят круг. В каждой команде выбирают капитана и ловца. Ловцы команд становятся в углах зала в треугольниках. Педагог бросает мяч вверх в центральном круге между капитанами. Одна из команд, завладев мячом, стремится с помощью передач приблизиться к своему ловцу и передать ему мяч. Если он сумеет поймать мяч на лету, то его команда получает очко. Игроки команды противника пытаются перехватить мяч. Игра продолжается 10-15 мин. Команда, набравшая большее количество очков, выигрывает.

«Борьба за мяч». Играют две команды. Все игроки размещаются произвольно на площадке. Педагог в центре зала подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его одному из своих игроков. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, игроки противоположной команды пытаются его перехватить. Команда, сделавшая 10 передач подряд, получает очко. После этого игру начинают с центра. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

Эта игра является подготовительной к баскетболу. Постепенно вводя в неё новые правила, можно научить детей играть в мини-баскетбол. Уже в самом начале игры вводятся такие правила: если мяч ушел за линию, то с этого места его вбрасывает игрок противоположной команды; если мяч одновременно схватят два игрока из разных команд, то бросают спорный мяч; запрещается бегать с мячом; вести мяч можно только одной рукой; запрещается толкать соперника.

Постепенно вводят и другие правила, а также новые технические приемы, которыми дети овладели в процессе обучения. В играх «Мяч ловцу» и «Борьба за мяч» в начале обучения часто трудно организовать правильные коллективные действия детей: все они бегают за мячом, пренебрегая передачами, скапливаются в одной из частей площадки.

В этом случае рекомендуется ограничивать зоны перемещения каждого играющего. Можно, например, применить игру *«Зонный баскетбол».* Сначала площадку делят на 12 зон, в каждой из которых действуют по одному игроку от команды соперников. Выбегать из зоны нельзя, а передавать мяч можно только игроку соседней зоны.

Затем можно перейти к следующему варианту этой игры, разметив площадку на четыре зоны. Теперь в каждой зоне действуют два игрока из одной команды и два из другой. Если в первом варианте игры главное внимание уделяют единоборству игроков, то во втором варианте взаимодействию между двумя партнерами. Вводят правило: мяч в следующую зону можно направить только после передачи между игроками одной зоны.

В следующем варианте игры площадку делят на три зоны - в одной зоне по три игрока от каждой команды. В этом варианте игры основное внимание обращают на взаимодействие трёх игроков. В дальнейшем можно перейти к игре без зон, но с некоторым ограничением ведения мяча (2-3) удара. По мере усвоения этих вариантов игр появляется возможность перейти к учебным двусторонним играм в баскетбол.

Методы организации подвижных игр.

Игры следуют проводить с целью закрепления тех или иных умений и навыков, приобретённых учащимися в процессе занятий. Выбор игры зависит от педагогических задач, поставленных педагогом на занятие. Имеет значение также физическая и техническая подготовленность занимающихся. Подвижная игра может быть эффективной только в том случае, если упражнения, закрепляемые в ней, достаточно хорошо изучены. Поэтому сначала нужно давать игры с заданиями на правильность и точность выполнения упражнений, на меньшее количество ошибок и только в последующем - кто быстрее и кто больше выполнит упражнение.

В организации подвижных игр применяются два самостоятельных метода физического воспитания - ***игровой и соревновательный,*** которые в современных условиях оказались наиболее распространенными и составляют основу современной системы физического воспитания. Оба эти метода предполагают системное использование игр и игровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для всех контингентов занимающихся.

Игровой метод наиболее привлекателен для использования на занятиях с детьми. Его применение обеспечивает положительный эмоциональный отклик и постоянную высокую заинтересованность в выполнении заданий.

Соревновательный метод помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств.

Систематическое использование «игрового и соревновательного метода» позволяет осуществить заблаговременную психологическую подготовку занимающихся к реальным условиям спортивно-игрового соревнования. Уже в подвижных играх дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно, инициативно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами. Но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф.Лесгафт: «во всем мысли впереди».

Эффективность игровых действий.

Подвижные игры обладают возможностью произвольной реконструкции своего содержания, в нужной мере моделирующей изучаемую игровую ситуацию, *поэтому применение разнообразных подвижных игр и игровых действий позволяет:*

- расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков;
- повысить уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности;
- воспитывать коллективизм, укреплять дружеские отношения между занимающимися;
- успешно решать задачи начального обучения;
- закреплять и совершенствовать техники и тактики спортивных игр;
- преодолевать разрыв между умениями и действиями, мыслью и морально-волевыми и двигательными качествами;
- обеспечить вариативность действий игроков.

Особенно велика роль подвижных игр при обучении игре в баскетбол.

Во-первых, с их помощью формируется оптимальная дидактическая система овладения игровым приемом. В начале этот прием «вчерне» осваивается в подвижных играх, затем шлифуется в специальных упражнениях, и потом вновь закрепляется и совершенствуется в игре более сложного и приближенного к реальным условиям своего применения содержания. Этот путь называется комплексным методом, и описывается как «игра - обучение - игра».

Во-вторых, с помощью системы подвижных игр, в которой реализуется дидактический принцип постепенности и последовательности усложнения, осуществляется общее знакомство и первичное изучение основных элементов и приёмов игры. Такие игры выделены в особую группу и получили название «подводящих». Эти игры эффективны для начального обучения детей младших возрастных групп спортивным играм.

Раздел V. Соревнования.

При подготовке баскетболистов по программе «Юный баскетболист» предусматривается проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые.*

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

2. *Межгрупповые.*

Проводятся между группами, в виде соревнований по общей физической подготовке по подвижным и спортивным играм, по учебным играм по баскетболу.

Педагогический контроль.

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

- ***предварительный контроль*** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь);

- ***промежуточный контроль***, (за уровнем освоения основных навыков и умений) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь);
- ***итоговая аттестация***, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний (апрель-май);

- ***текущий контроль*** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья), осуществляется педагогом в форме наблюдения;

Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе:

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется посредством использования таких **методов** как опрос, собеседование, творческое задание.

Формой контроля является проведение викторин, семинаров.

Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями проводится дважды в начале учебного года (сентябрь) - предварительная аттестация и конце учебного года (май) - итоговая аттестация

Учащиеся выполняют следующие тестовые задания:

- бег на короткие дистанции (20 м);
- челночный бег 3х10 м.
- прыжки в длину;
- прыжки в высоту

Формой контроля является педагогическое тестирование, которое проводится в начале и конце учебного года.

Результат определяется по динамике роста физической подготовленности обучающегося.

Освоение основных элементов баскетбола.

Контроль освоения учащимися основных элементов баскетбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Используются следующие тестовые упражнения:

промежуточная аттестация (декабрь).

- *челночный бег (3х10) без мяча и с ведением мяча правой, левой рукой;*
- *передачи мяча: двумя от груди, одной от плеча, двумя руками из-за головы (%попаданий)*
- *броски с места в кольцо с лева, с права, по центру (%попаданий)*

итоговая аттестация (май).

- *челночный бег (3х10) без мяча и с ведением мяча правой, левой рукой;*
- *передачи мяча: двумя от груди, одной от плеча, двумя руками из-за головы (%попаданий)*
- *броски с места в кольцо с лева, с права, по центру (%попаданий)*
- *перемежение 5Х6 (по времени)*

Формой контроля освоения основных элементов баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Результат определяется по динамике роста специальной физической подготовки обучающегося.

Освоение игровых действий.

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных баскетболистов (7-11 лет) главной задачей в этом разделе считается:

- *уметь ориентироваться на площадке (своё, чужое кольцо);*
- *научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);*
- *уметь распределяться в игре при личной защите (один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам);*
- *уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение;*
- *правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам;*
- *уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков;*
- *вводить мяч в игру после забитого мяча и нарушения правил игры в баскетбол соперником;*
- *уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение).*

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

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

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач в реализации программы. Цель работы педагога в этом направлении - способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

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

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

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

Условия реализации программы.

***Кадровое обеспечение*:** педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

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

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

- баскетбольные щиты с кольцами - 6 шт;
- баскетбольные мячи - 20 шт;
- стойки баскетбольные - 10 шт;
- медицин-болл 1 кг. - 10 шт;
  2 кг. - 10 шт;
  3 кг. - 10 шт;
  4 кг. - 10 шт;
  5 кг. - 10 шт;

- скакалки - 20 шт;
- мяч футбольный - 1 шт;
- мяч волейбольный - 2 шт;
- жгуты - 4 шт;
- экспандеры - 4 шт.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Баскетбол. Правила игры. Реги@н. Санкт-Петербург 2007 г.
3. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
4. Билл Гатмен и Том Финнеган. «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999 г. - 256 с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1997. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
8. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002г.
9. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
10. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.
11. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений (перевод с английского) М., ФиС ,2000 г. - 1964 с. с илл.
12. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
13. Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков АСТ: Астрель, 2005 г.
14. 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.