

Пояснительная записка

Физическое воспитание в учреждениях общего образования (школа, гимназия, лицей) является неотъемлемой частью учебно-педагогического процесса, рационально содействуя воспитанию здоровых, физически развитых, социально активных личностей.

Большой популярностью среди обучающихся общеобразовательных учреждений пользуется баскетбол.

Баскетбол – игра увлекательная, динамичная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства. В основе игры на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, прыжки, передачи, броски, ведение мяча и т.п.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию. Всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско-юношеский баскетбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

Регулярные занятия детей и подростков баскетболом – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Реализация программы по баскетболу на 1 год по возрастным группам с 7-12 лет и с 13-16 лет.

Цель программы:

– сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки Эта цель может быть достигнута путем практической реализации в учебно-тренировочном процессе современных научно-методических знаний в области психофизического развития детско-юношеского организма, современных методик обучения и тренировки в баскетболе, методических подходов к специальной физической подготовке.

Задачи программы:

– знакомство с современной классификацией технических приемов и тактических действий;– формирование знаний, умений и навыков по организации учебно-тренировочного процесса в баскетбольных секциях общеобразовательных учреждений; – углубленное изучение методик обучения технико-тактическому мастерству и его совершенствования; – изучение организационно- практических проблем проведения соревнований.

Содержание программы

Баскетбол – олимпийский вид спорта. Развитие баскетбола в Российской Федерации

История баскетбола. Возникновение баскетбола, структурное развитие игры. Развитие баскетбола в России.

Физическая подготовка баскетболистов

Физическое воспитание и спортивная тренировка как фактор и средство физического и психического развития. Специфика развития физических качеств – выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей.

Организация и правила проведения соревнований по баскетболу

Составление положения о соревновании. Место игры, оборудование и инвентарь. Правила соревнований по баскетболу.

Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса

Организация работы по технике безопасности в спортивном зале. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения и действия в чрезвычайных ситуациях.

Методика обучения в баскетболе

Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Раздел 1. Обучение техники баскетбола

Школа технической подготовки

Техника нападения

Передвижение: стойка баскетболиста, ходьба и бег, передвижение приставными шагами (лицом и спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком). Повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения, сочетание способов передвижения с техническими приемами.

Ловля мяча двумя руками: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, катящегося, после низкого отскока. Одной рукой: на уровне груди при встречном движении, при поступательном движении.

Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой снизу, одной рукой сверху, одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, при поступательном движении.

Броски мяча: с места – двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, штрафной бросок; одной рукой сверху в движении, двумя руками (одной рукой) снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты

Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения с техническими приемами защиты.

Раздел 2 Обучение основам тактики

Классификация тактики игры. Целесообразность применения индивидуальных, групповых и командных действий в конкретной игровой обстановке.

Школа тактической подготовки

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета, выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных технических приемов нападения в

зависимости от ситуации на площадке, выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков: «передай мяч – выходи», взаимодействие трех игроков – «треугольник», взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным), взаимодействие двух игроков – переключение.

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место, организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий, позиционное нападение с заслонами, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, противодействие нападающему при выходе на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих, действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, противодействия при бросках в корзину.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка. Взаимодействие двух игроков – отступление. Взаимодействие двух игроков – проскальзывание, взаимодействие двух игроков – переключение.

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты: плотная личная защита, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва.

Совершенствование технической подготовленности

Выполнение технических приемов нападения в усложненных условиях. Выполнение технических приемов защиты в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий.

Совершенствование тактической подготовленности

Выполнение тактических действий нападения и защиты в усложненных условиях. Моделирование усложненных условий. Совершенствование тактических действий нападения и защиты.

Интегральная подготовка

Совершенствование технической подготовленности в игровых условиях. Совершенствование тактической подготовленности в игровых условиях. Контроль в структуре совершенствования специальной подготовленности.

Календарно-тематическое планирование
1 группа 7-12 лет

№	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения	
		теория	практика	план	факт
1	Организация работы по технике безопасности в спортивном зале. Ловля мяча двумя руками на уровне груди	1.5			
2	Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Ловля двумя руками “высокого” мяча	1.5			
3	Тестирование средствами баскетбола (СФП).		1.5		
4	Общая физическая подготовка (ОФП).		1.5		
5	Правила поведения и действия в чрезвычайных ситуациях.	1.5			
6	Ловля двумя руками “катящегося” мяча после низкого отскока		1.5		
7	Физическое воспитание и спортивная тренировка как фактор и средство физического и психического развития	1.5			
8	Передача мяча двумя руками от груди		1.5		
9	История баскетбола. Возникновение баскетбола.	1.5			
10	Передача мяча одной рукой от плеча.		1.5		
11	Общая физическая подготовка (ОФП).		1.5		
12	Развитие баскетбола в России.	1.5			
13	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		1.5		
14	Место игры, оборудование и инвентарь. Правила соревнований по баскетболу. Передача мяча одной рукой с отскоком от пола	1.5			
15	Передача мяча, одной рукой снизу, одной рукой сверху,		1.5		
16	Общая физическая подготовка (ОФП).		1.5		
17	Передача мяча изученными способами при встречном движении, при поступательном движении.		1.5		
18	Броски мяча: с места – двумя руками от груди		1.5		
19	Броски мяча: с места – двумя руками от груди		1.5		
20	Броски мяча двумя руками сверху		1.5		
21	Броски мяча двумя руками сверху		1.5		
22	Общая физическая подготовка (ОФП).		1.5		
23	Броски мяча: одной рукой от плеча, штрафной бросок; одной рукой сверху в движении		1.5		
24	Броски мяча одной рукой сверху в движении		1.5		
25	Броски мяча одной рукой сверху в движении		1.5		
26	Броски мяча: двумя руками (одной рукой) снизу в движении		1.5		
27	Броски мяча: двумя руками (одной рукой) снизу в движении		1.5		
28	Общая физическая подготовка (ОФП).		1.5		
29	Броски мяча: одной рукой сверху в прыжке.		1.5		
30	Специфика развития физических качеств – выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей		1.5		
31	Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком		1.5		
32	Ведение мяча: с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока		1.5		
33	Общая физическая подготовка (ОФП).		1.5		

34	Тестирование средствами баскетбола (СФП).		1.5		
35	Ведение мяча: с переводом мяча на другую руку.		1.5		
36	Ведение мяча: с переводом мяча на другую руку.		1.5		
37	Ведение мяча: с изменением направления движения.		1.5		
38	Ведение мяча: с изменением направления движения.		1.5		
39	Общая физическая подготовка (ОФП).		1.5		
40	Ведение мяча: с обводкой препятствия.		1.5		
41	Ведение мяча: с обводкой препятствия.		1.5		
42	Стойка защитника с выставленной вперед ногой.		1.5		
43	Стойка защитника со ступнями на одной линии.		1.5		
44	Общая физическая подготовка (ОФП).		1.5		
45	Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка защитника со ступнями на одной линии.		1.5		
46	Выбор свободного места для получения мяча Передвижения защитной стойкой вперед, назад, в стороны		1.5		
47	Общая физическая подготовка (ОФП).		1.5		
48	Выход на свободное место с целью получения мяча применение изученных технических приемов нападения в зависимости от ситуации на площадке,		1.5		
49	Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Тренировочная игра.		1.5		
50	Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику, действие одного защитника против двух нападающих. Тренировочная игра.		1.5		
51	Общая физическая подготовка (ОФП).		1.5		
52	Выход на свободное пространство с целью освобождения от опеки.		1.5		
53	Выход на свободное пространство с целью освобождения от опеки.		1.5		
54	Тренировочная игра.				
	Итого:		81 ч.		
2 группа 13-16 лет					
1	Организация работы по технике безопасности в спортивном зале		1.5		
2	Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях		1.5		
3	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.		1.5		
4	Тренировочная игра.		1.5		
5	Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния.		1.5		
6	Тренировочная игра.		1.5		
7	Общая физическая подготовка (ОФП).		1.5		
8	Применение изученных способов передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.		1.5		
9	Тренировочная игра.		1.5		
10	Выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.		1.5		
11	Тренировочная игра.		1.5		
12	Выбор места и способа противодействия нападающему без		1.5		

	мяча в зависимости от места нахождения мяча.				
13	Тренировочная игра.		1.5		
14	Общая физическая подготовка (ОФП).		1.5		
15	Тестирование средствами баскетбола (СФП).		1.5		
16	Противодействие нападающему при выходе на свободное место для получения мяча,		1.5		
17	Тренировочная игра.		1.5		
18	Действие одного защитника против двух нападающих.		1.5		
19	Тренировочная игра.		1.5		
20	Общая физическая подготовка (ОФП).		1.5		
21	Действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва		1.5		
22	Тренировочная игра.		1.5		
23	Противодействия при бросках в корзину Тренировочная игра.		1.5		
24	Составление положения о соревновании Обманные действия: финт на рывок .		1.5		
25	Тренировочная игра.		1.5		
26	Общая физическая подготовка (ОФП).		1.5		
27	Обманные действия: финт на бросок.		1.5		
28	Тренировочная игра.		1.5		
29	Обманные действия: финт на проход.		1.5		
30	Тренировочная игра.		1.5		
31	Взаимодействие двух игроков “передай выходи”. Подстраховка.		1.5		
32	Тренировочная игра.		1.5		
33	Общая физическая подготовка (ОФП).		1.5		
34	Взаимодействие двух игроков – отступление		1.5		
35	Тренировочная игра.		1.5		
36	Взаимодействие двух игроков – переключение Тренировочная игра.		1.5		
37	Взаимодействие трех игроков “треугольник Тренировочная игра.		1.5		
38	Общая физическая подготовка (ОФП).		1.5		
39	Переключения о т действий в нападении к действиям в защите.		1.5		
40	Тренировочная игра.		1.5		
41	Общая физическая подготовка (ОФП).		1.5		
42	Личная система защиты: плотная личная защита, Тренировочная игра.		1.5		
43	Личная система защиты: плотная личная защита,		1.5		
44	Тренировочная игра.				
45	Организация командных действий против применения противником быстрого прорыва.		1.5		
46	Тренировочная игра.		1.5		
47	Общая физическая подготовка (ОФП).		1.5		
48	Тренировочная игра.		1.5		
49	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.		1.5		
50	Тестирование средствами баскетбола (СФП).		1.5		
51	Тренировочная игра.		1.5		
52	Организация командных действий с использованием		1.5		

	изученных групповых взаимодействий.				
53	Позиционное нападение с заслонами.		1.5		
54	Тренировочная игра.				
Итого:		81 ч.			
Итого:		162ч.			

Тестирование средствами баскетбола (СФП).

Ведение мяча с изменением направления (“змейка”) 30м (2 x 15).

Челночный бег с ведением мяча 3 x 10м.

Передача мяча двумя руками от груди в стену.

Штрафной бросок.

Таблица оценки тестов.

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

Требования к учащимся после прохождения учебного материала.

Уметь:

быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);

свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;

вести мяч правой и левой рукой;

выполнять броски мяча с близкого расстояния;

осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;

определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
возрастную динамику физической подготовленности;
оценку показателей физического развития.