

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовныхспособностей ребенка, его самоопределения

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, техинческой, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах - универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1 - ого года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры.

В группах 2-ого и 3-ого года обучения на фоне уменьшения объема

общей физической подготовки увеличивается объем тактической

подготовки.Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

***Актуальность программы***заключаетсяв приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

***Новизна и оригинальность программы***в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.  
С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.  
Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).  
В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.  
***Педагогическая целесообразность программы***Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.  
Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

***Отличительные особенности***

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

***Принципы***, лежащие в основе программы:

* доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным
* особенностям);
* наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
* демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и

воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);

* научность (обоснованность, наличие методологической базы и

теоретической основы);

* «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы

учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

***Адресат программы.***

Программа предназначена для детей 10-14 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 15 человек.

**Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цельпрограммы - углублённое изучение спортивной игры

баскетбол.

***Задачи:***

Обучающие:  
- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;  
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:  
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;  
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;  
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.  
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:  
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;  
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;  
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный,
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

* Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:
* в целом,
* по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются *о-* учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

*Особенностью* данной программы является большее количество часов (153 часа), один год обучения, возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» на уроках физической культуры. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы баскетбола.

2. Изучение и обучение основам техники баскетбола.

3 Изучение и обучение основам тактики игры**.**

4. Основы физической подготовки в баскетболе.

*Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:*

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 10-15 лет.

*Сроки реализации рабочей программы 1 год:*

Занятия проводятся 2 раза в неделю: по 2 и 2.5часа (4,5 ч. в неделю).

Количество часов в год - 153 ч.

Количество учебных недель- 35.

**Формы и режим занятий:**

*Наполняемость учебной группы:*

в количестве 15 человек

*Форма организации детей на занятии:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

*Форма проведения занятий:* практическое, комбинированное, соревновательное.

**Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 10 до 14 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. Учащиеся набираются по желанию. Число учащихся в объединениях 15 человек.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 и 2,5 часа.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Объем часов в год составляет** – 153 часа (34 недели по 4,5 часа в неделю).

О**жидаемые результаты**

*По окончании обучения, учащийся должны:*

1. Знать общие основы баскетбола;

2. Расширят представление о технических приемах в баскетболе;

3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;

4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;

5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

6. Получить навыки технической подготовки баскетболиста;

7. Освоить техники перемещений в нападении и в защите;

8. Освоить технику передач;

9. Освоить технику нападения прорывом;

10. Освоить технику вырывания и выбивания мяча;

11. Освоить технику штрафного броска;

**Формы и способы проверки результативности**

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.  Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.  
  Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Диагностические средства**

Повышение формирования навыков выполнения элементов игры баскетбол будет успешнее, если педагог владеет диагностическими средствами. Для того чтобы изучить методы диагностики уровня формирования навыков выполнения элементов игры баскетбол, мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Выявить уровень сформированности навыков выполнения элементов игры баскетбол у детей старшего дошкольного возраста.

2. Определить план работы по формированию навыков выполнения элементов игры баскетбол у детей старшего дошкольного возраста.

3. Осуществить руководство процессом занятий по формированию навыков выполнения элементов игры баскетбол у детей старшего дошкольного возраста.

4. Подобрать игры и упражнения, как средство формирования навыков выполнения игры в баскетбол.

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития ребенка с тем, чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону развития двигательных навыков. По мнению отечественного педагога и психолога Л. С. Выготского, существует два уровня развития: «зона актуального развития» и «зона ближайшего развития».

Под «зоной актуального развития» он понимал тот уровень развития психических функций ребенка, который сложился в результате определенных, уже завершившихся циклов его развития. На этом уровне ребенок выполняет задание самостоятельно.

«Зона ближайшего развития» - это уровень, на который ребенок должен перейти. На этом уровне все процессы находятся в состоянии становления, созревания, развития. Ребенок не может справиться с заданиями и разрешает проблему с помощью взрослого. Для того, чтобы диагностировать у детей уровень сформированности навыков выполнения элементов игры баскетбол у детей старшего дошкольного возраста, нужно выявить «зону актуального развития», выявление которой требует разработки специальных диагностических средств, введение критериев и их показателей.

Критерии - это мерила оценки, суждения. Рассмотрим их. Под когнитивным критерием мы понимаем наличие у детей доступных им знаний об элементах игры баскетбол, понимание самого понятия элементы игры баскетбол, знание путей, условий, выполнения элементов игры баскетбол.

Под мотивационно - потребностным критерием мы понимаем наличие у детей потребности к повышению формированию навыков выполнения элементов игры баскетбол.

Под деятельностным критерием понимаем сформированность у ребенка привычек, а так же необходимых умений и навыков выполнения элементов игры баскетбол.

Результаты диагностики могут быть на разном уровне: высоком, среднем, низком. Уровень по определению С. И. Ожегова, это степень величины, развития, значимость чего - ни будь.

Опишем показатели и уровни сформированности навыков выполнения элементов игры баскетбол у детей старшего дошкольного возраста (табл. 1).

Одной из основных характеристик физического воспитания является физическая подготовленность. Диагностика физической подготовленности позволяет:

- определить технику овладения основными двигательными умениями;

- выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;

- развивать интерес к занятиям физической культуры;

- определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;

- учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость) и степенью сформированности двигательных навыков. По мнению Г. П. Лесковой и Н. В. Ноткиной, именно высокие показатели двигательных навыков являются основными при оценке физической подготовленности.

В литературе изучены и представлены методики диагностики элементов игры баскетбол, разработанные Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портновой, А.Я. Гомельским, которые у детей старшего дошкольного возраста.

* перемещение игрока;
* ловля меча;
* передача мяча;
* ведение мяча;
* броски мяча в корзину;
* повороты и обманные движения (финты);
* защитная стойка;
* перемещение защитника.

Показатели и уровни сформированности навыков выполнения элементов игры баскетбол у детей старшего дошкольного возраста

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Критерии | Высокий | Средний | Низкий |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Когнитивный | Ребенок понимает значение элементов игры баскетбол в его физическом развитии, знает технику выполнения игры баскетбол. | У ребенка еще недостаточно сформированы элементы игры баскетбол и их роль в физическом развитии, о технике выполнения игры баскетбол. | У ребенка практически не сформировано представление о значении элементов игры баскетбол в физическом развитии, о технике выполнения игры баскетбол. Не совсем понимают, что такое игра баскетбол, не понимают значение игры баскетбол. |
| 2. Мотивационно-  потребностный | У ребенка есть большое желание и положительная мотивация выполнять элементы игры баскетбол правильно, постепенно увеличивая их количественные и качественные показатели. | Потребность выполнять элементы игры баскетбол правильно, увеличивая их количественные и качественные показатели, у ребенка еще неустойчива и противоречива. | У ребенка нет желания выполнять элементы игры баскетбол, правильно, постепенно увеличивая их количественные и качественные показатели. |
| 3. Деятельностный | Ребенок сам, без напоминания. Самостоятельн о использует элементы игры баскетбол в целях своего физического развития. | Ребенок периодически использует элементы игры баскетбол в целях своего физического развития. Нуждается в стимулировани и. | Ребенок не обладает умениями и навыками самостоятельного использования элементов игры баскетбол для физического развития. |

* приемы борьбы за овладение мячом;
* выбивание мяча из рук соперника;
* выбивание мяча при ведении;
* перехват мяча;
* накрывание мяча при броске;
* отбивание мяча при броске в прыжке;
* овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.

Нами использовались такие методы диагностирования как: наблюдение за физической активностью детей, тестовые пробы.

Наблюдение – это преднамеренное и целенаправленное восприятие, обусловленное задачей деятельности. Основополагающим условием педагогического наблюдения является выработка критериев развития тех или иных показателей двигательной деятельности ребенка. Предлагаемая нами система наблюдения имеет максимум информации, проста и удобна в оформлении, может быть использована не только студентами, но и воспитателями.

Среди всех рассмотренных методик мы остановили свое внимание на использовании в ходе констатирующего эксперимента методик таких авторов: Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова, А.Я. Гомельский.

Сформированность навыков выполнения элементов игры баскетбол у детей старшего дошкольного возраста мы проверяем следующими тестами.

Контрольные упражнения для выявления сформированности навыков элементов игры баскетбол.

1. Бег с ведением, змейкой. Испытуемый стоит на старте, по сигналу руководителя начинает ведение до флажка, на расстоянии 10м., делает поворот, возвращается к линии старта. У линии старта делает поворот и возвращается к флажку, финиширует.
2. Передача мяча в парах, тремя видами: из-за головы, от груди, одной рукой.
3. Бросание мяча в корзину. Руководитель выбирает 3 позиции, из которых выполняется по 3 броска.
4. Ловля мяча стоя на месте, находясь в движении, принимать его на различной высоте от земли одной и двумя руками.
5. Ведение мяча по кругу, 20 м.

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Элементы игры баскетбол |
| 1. Бег с ведением, змейкой. | Ведение. |
| 2. Передача в парах, тремя видами. | Передача. |
| 3. Бросание мяча в корзину. | Бросок. |
| 4. Ловля мяча. | Ловля. |
| 5. Ведение мяча по кругу. | Перемещение. |

Таблица 2

Тесты для выявления уровня сформированности элементов игры в баскетбол

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Элементы игры баскетбол | Уровни | | |
| высокий | средний | низкий |
| Ведение | 6.8с | 8.2с | 10.5с |
| Передача | 8 | 6 | 4 |
| Бросок в корзину | 7 | 4 | 2 |
| Ловля | 10 | 6 | 3 |
| Перемещение | 6.41с | 7.42с | 8.12с |

**Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

* Щиты с кольцами - 2 комплекта.
* Щиты тренировочные с кольцами - 4 шт.
* Шахматные часы - 1 шт.
* Стойки для обводки - 6 шт.
* Гимнастическая стенка-6 пролетов.
* Гимнастические скамейки - 4 шт.
* Гимнастический трамплин - 1 шт.
* Гимнастические маты - 3 шт.
* Скакалки - 30 шт.
* Мячи набивные различной массы - 30 шт.
* Гантели различной массы - 20 шт.
* Мячи баскетбольные - 40 шт.
* Насос ручной со штуцером - 2 шт.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название темы | Дата по плану | Дата по факту |
| 1 | Теоретические сведения об игре. Основы техники ведения мяча. |  |  |
| 2 | Стойки баскетболиста. Ведение мяча. Правила игры баскетбол. |  |  |
| 3 | Гимнастические упражнения для укрепления мышц. Подвижные игры. |  |  |
| 4 | Перемещения, остановки, ведение мяча. Упражнения на быстроту. |  |  |
| 5 | Упражнения с набивными мячами. Техника броска в кольцо. |  |  |
| 6 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок с места одной рукой. |  |  |
| 7 | Перемещения с мячом и без мяча. Бросок с места одной рукой. |  |  |
| 8 | Бросок после ведения (двойной шаг). |  |  |
| 9 | Передачи мяча. Бросок после ведения (двойной шаг). |  |  |
| 10 | Понятие о тактике. Выбор места по отношению к нападающему. |  |  |
| 11 | Тактика игры в защите. Зонная защита. Штрафной бросок. |  |  |
| 12 | Упражнения с набивными мячами. Передвижения игрока. |  |  |
| 13 | Легкоатлетические упражнения. Передачи мяча на месте и в движении |  |  |
| 14 | Прыжковая подготовка. Ведение мяча. Передачи в движении. |  |  |
| 15 | «Отрыв». Учебная игра с контролем 3,5,8,24 секунд. |  |  |
| 16 | «Отрыв». Бросок после ведения (двойной шаг). |  |  |
| 17 | Быстрый проход 2 в 1. Броски с точек после передач. |  |  |
| 18 | Тактика игры с персональной опекой. Упражнения в парах |  |  |
| 19 | Персональная опека. Перемещения, остановки, повороты, прыжки. |  |  |
| 20 | Защитные стойки и действия по отношению к нападающему. Броски. |  |  |
| 21 | Противодействие выходу на свободное место. Штрафные броски. |  |  |
| 22 | Противодействие броску в кольцо. Групповые действия в защите. |  |  |
| 23 | Переход от защиты к нападению. Развитие быстроты (эстафеты). |  |  |
| 24 | Дриблинг. Обманные движения-финты. Учебная игра. |  |  |
| 25 | Ведение змейкой на время. Обманные движения. |  |  |
| 26 | Общефизическая подготовка. Бросок в прыжке после финта. |  |  |
| 27 | Тактика нападения. Выход на свободное место. Бросок в прыжке. |  |  |
| 28 | Передачи (варианты). Взаимодействие в тройках. |  |  |
| 29 | Бросок крюком из-под кольца. Трёхочковые броски. |  |  |
| 30 | Бросок крюком после ведения. Трёхочковые броски. |  |  |
| 31 | Судейские жесты. Бросок крюком после ведения. Трёхочковые броски. |  |  |
| 32 | Правила соревнований. Командные действия в нападении. |  |  |
| 33 | Взаимодействие в нападении. Передачи, броски, подбор мяча. |  |  |
| 34 | Эстафеты. Броски в кольцо с точек. Учебная игра «Мяч ловцу». |  |  |
| 35 | Дриблинг и жонглирование мячом. Учебная игра «Мяч ловцу». |  |  |
| 36 | Отрыв. 100 попаданий на время. Командные действия в нападении. |  |  |
| 37 | Подбор мяча в нападении и в защите. Упражнения с набивным мячом. |  |  |
| 38 | Подбор в защите и быстрый отрыв. Правило трёх секунд. |  |  |
| 39 | Выбивание и вырывание мяча. Общефизическая подготовка. |  |  |
| 40 | Выбивание и перехват мяча. Атака быстрым проходом. |  |  |
| 41 | Выбивание и перехват мяча. Позиционное нападение. |  |  |
| 42 | Накрывание броска в кольцо. Подвижные игры. |  |  |
| 43 | Накрывание броска в кольцо. Обманные движения при броске. |  |  |
| 44 | Тактико-технические действия парах и в тройках. Двойной шаг с поворотом на 360 градусов. |  |  |
| 45 | Двойной шаг с поворотом на 360 градусов и последующим броском. |  |  |
| 46 | Двойной шаг с поворотом на 360 градусов и последующим броском. |  |  |
| 47 | Двойной шаг с поворотом на 360 градусов и последующим броском. |  |  |
| 48 | Проход к кольцу в паре без ведения. Учебная игра «Собачка». |  |  |
| 49 | Броски в кольцо после ведения и передач. Броски с точек. |  |  |
| 50 | Контрольные штрафные (из 10). Двойной шаг. |  |  |
| 51 | Тактико-технические действия в нападении. Заслон. |  |  |
| 52 | Заслон. Противодействие заслону. Персональная опека. |  |  |
| 53 | Тактико-технические действия в защите. Зонная защита. |  |  |
| 54 | Переход от защиты к нападению. Дриблинг. Передачи. |  |  |
| 55 | Учебная игра. Отрыв. Заслон. Подбор. |  |  |
| 56 | «Стритбол». |  |  |
| 57 | Общефизическая подготовка. |  |  |
| 58 | Броски со средней дистанции с места и после ведения. |  |  |
| 59 | Броски с дальней дистанции. Учебная игра |  |  |
| 60 | Броски в кольцо с различных дистанций. Подвижные игры. |  |  |
| 61 | Развитие скоростно-силовых качеств. Дриблинг. Броски. |  |  |
| 62 | Развитие скоростно-силовых качеств. Дриблинг. Броски. |  |  |
| 63 | Броски в кольцо после остановки прыжком. Учебная игра. |  |  |
| 64 | Броски после ведения и обводки соперника. Отрыв. |  |  |
| 65 | Броски после ведения и обводки соперника. Отрыв. |  |  |
| 66 | Взаимодействие игроков в парах и в тройках. Игра «21». |  |  |
| 67 | Позиционное нападение использованием заслонов. |  |  |
| 68 | Двойной шаг с оборотом мяча за спиной. Длинные передачи. |  |  |
| 69 | Двойной шаг с оборотом мяча за спиной. Длинные передачи. |  |  |
| 70 |  |  |  |
| 71 | Общефизическая подготовка. Подбор под кольцом. |  |  |
| 72 | Перехват и быстрый прорыв. Действия под щитом. |  |  |
| 73 | Учебная игра без ведения. Броски с дальней дистанции. |  |  |
| 74 | Двойной шаг с оборотом мяча за спиной. Длинные передачи. |  |  |
| 75 | Двойной шаг с оборотом мяча за спиной. Заслон. |  |  |
| 76 | Заслон и противодействие заслону. Штрафные броски. |  |  |
| 77 | Развитие выносливости и прыгучести. Заслон. |  |  |
| 78 | Броски в кольцо. |  |  |
| 79 | Дриблинг. Учебная игра с заданиями на отрыв и заслон. |  |  |
| 80 | Дриблинг. Учебная игра без ведения мяча. |  |  |
| 81 | Дриблинг. Учебная игра без бросков в кольцо. |  |  |
| 82 | Тактико-технические действия нападения |  |  |
| 83 | Тактико-технические действия в защите. |  |  |
| 84 | Броски, передачи и перехват мяча. Учебная игра. |  |  |
| 85 | Броски, передачи и перехват мяча. Общефизическая подготовка. |  |  |
| 86 | Броски, передачи и перехват мяча. Учебная игра. |  |  |
| 87 | Выбивание и перехват мяча. Бросок в прыжке двумя руками. |  |  |
| 88 |  |  |  |
| 89 | Выбивание и перехват мяча. Броски, передачи и перехват мяча. |  |  |
| 90 | Выбивание и перехват мяча. Бросок в прыжке двумя руками. |  |  |
| 91 | Упражнения в парах под щитом. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 92 | Упражнения в парах под щитом. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 93 | Действия одного защитника против двух нападающих. |  |  |
| 94 | Действия одного защитника против трёх нападающих. |  |  |
| 95 | Отрыв. Броски с дальней дистанции. Учебная игра. |  |  |
| 96 | Отрыв. Броски с дальней дистанции. Учебная игра. |  |  |
| 97 | Тактико-технические действия нападения |  |  |
| 98 | Тактико-технические действия нападения |  |  |
| 99 | Упражнения с набивным мячом. Эстафеты. Учебная игра. |  |  |
| 100 | Броски в кольцо. Передачи мяча. Дриблинг. Учебная игра. |  |  |
| 101 | Броски в кольцо. Передачи мяча. Дриблинг. Учебная игра |  |  |
| 102 | Индивидуальные действия в нападении и в защите. Учебная игра. |  |  |
| 103 | Броски в кольцо с точек, после ведения, штрафные. Учебная игра. |  |  |
| 104 | Броски в кольцо с точек, после ведения, штрафные. Учебная игра. |  |  |
| 105 | Учебная игра. |  |  |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование темы | Теория | практика | Всего |
| 1. | Основы знаний | 5 | 0 | 5 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 11 | 0 | 11 |
| 3. | Основы техники игры в защите | 5 | 39 | 44 |
| 4. | Основы техники игры в нападении | 5 | 39 | 44 |
| 5. | Основы тактики игры в защите | 5 | 15 | 20 |
| 6. | Основы тактики игры в нападении | 5 | 24 | 29 |
| Итого: | | | | 153 часа |

*1.Основы знаний.*

Физическая культура и спорт – составная часть общечеловеческой культуры.

Влияние физических упражнений на организм занимающегося; работоспособность, нервная система и обмен веществ, система дыхания, увеличение мышечной массы и подвижности суставов.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях баскетболом.

Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков. Спортивная одежда игроков. Основы судейской терминологии. Понятие о судейской терминологии.

Места занятий, разметка, инвентарь для игры в баскетбол.

*2.Общая физическая подготовка.*

Гимнастические упражнения, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.

*3.Основы техники и тактики игры.*

3.1Техника основа спортивного мастерства. Перемещения, остановки, ведение мяча, передача, ловля, броски. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Техника защиты. Передвижения, стойки, вырывание, выбивание, перехват мяча на месте и в движении. Переключение от действий в нападении к действиям в защите.

Техника нападения. Передвижения, стойки, выбивание, вырывание, остановки, повороты, прыжки, передачи, ловля, ведение, броски мяча (варианты).

3.2 Тактика защиты.

*Индивидуальные действия:* выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение защитных стоек по отношению к нападающему в зависимости от действий и расположения нападающего; противодействие выходу на свободное место, действия одного защитника против двух, противодействия при бросках в кольцо.

*Групповые действия*: подстраховка; отступание; проскальзывание.

*Командные действия*: переключение от действий в нападении к действиям в защите; личная система защиты; зонная система.

3.3 Тактика нападения.

*Индивидуальные действия*: выход на свободное место с целью атаки противника и получения передачи; применение разученных способов передачи, ловли, бросков, ведения мяча в зависимости от игровой ситуации; выбор места на площадке.

*Групповые действия:* взаимодействие двух – «передай – выходи»; взаимодействие трёх – «треугольник»; «заслон».

*Командные действия*: организация командных действий по принципу выхода на свободное место; использование групповых взаимодействий; позиционное нападение с использованием «заслонов».