

ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

ПРИНЯТО И ОДОБРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол №1

от «31» августа 2018 г.



УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора
по ВР и С

Л.Е. Боева Л.Е. Боева

«31» августа 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

« Б а с к е т б о л »

г. Курск

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Баскетбол» разработана в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом ОБПОУ «КМТ».

Разработчик:

В.Ф Орлов тренер-преподаватель



(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
1	Нормативная часть	3
2	Методическая часть	5
3	Содержание программного материала	8
4	Тематическое планирование	11
5	Воспитательная работа	15
5	Контроль и оценка результатов освоения программы	15
6	Условия реализации программы	18
7	Список литературы	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта «баскетбол»;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Баскетбол – популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования к ее структуре и содержанию: по численному составу и возрасту обучающихся, объему теоретической и практической подготовки, а также по структуре подготовки обучающихся.

1.1. Требования к результатам освоения программы

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся должны:

Знать:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- знать простейшие правила проведения соревнований по баскетболу;
- знать правила подвижных игр;
- способы закаливания организма.

Уметь:

- выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в баскетболе;
 - осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - играть в различные подвижные игры;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.
- Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

1.2.Формы и режим занятий

В группы зачисляются на внеконкурсной основе все желающие от 15 лет до 21 года, независимо от способности, уровня физического развития, подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы: 1 год.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года по письменному заявлению студентов.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия по расписанию (продолжительностью 3 академических часа, 9 часов в неделю (3 раза в неделю по 3 часа каждое занятие);
- спортивные соревнования (по подготовленности).

Наполняемость учебных групп и режим физкультурно-оздоровительной работы

Таблица 1

Период обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)
1 год	15 лет	15	25-30	9

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

2.1. Организационно-методические указания

В соответствии с основной направленностью и задачами программы осуществляется подбор средств, методов и режимов работы, определяются продолжительность и направленность тренировочных занятий, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу обучения и совершенствования изучаемого материала.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая, психологическая подготовка;
- контрольный раздел.

2.2 .Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Наименование предметных областей	Часы
1	Теория и методика физической культуры и спорта	9
2	ОФП	236
3	СФП	43
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	68
5	Контрольный раздел	4
	Всего	360

2.3. План-график распределения программного материала

Таблица 3

Предметные области	Кол-во (час)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Теория и методика физической культуры и спорта	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Общая физическая подготовка	236	24	23	24	24	24	24	24	23	23	23
Специально-физическая подготовка	43	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5
Технико-тактическая, психологическая подготовка	68	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7
Контрольный раздел	4	1								2	1
ВСЕГО	360	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Развитие баскетбола в России и за рубежом, описание игры. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста.

Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

Профилактика травматизма при занятиях баскетболом. Врачебный контроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям баскетболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

3.2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.

Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

3.3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

3.4. Техническая и тактическая, психологическая подготовка

Упражнения без мяча.

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью, в одном и в разных направлениях.

Остановка прыжком после ускорения.

Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения.

Повороты на месте.

Повороты в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения.
 Имитация действий атаки против игрока защиты.
 Ловля и передача мяча.
 Двумя руками от груди в движении.
 Передача одной рукой от плеча.
 Передача одной рукой с шагом вперед.
 То же после ведения мяча.
 Передача одной рукой с отскоком от пола.
 Передача двумя руками с отскоком от пола.
 Передача одной рукой снизу от пола.
 То же в движении.
 Ловля мяча после полуотскока.
 Ловля высоко летящего мяча.
 Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
 Ловля катящегося мяча в движении.
 Ведение мяча.
 В движении бегом.
 То же с изменением направления и скорости.
 То же с изменением высоты отскока.
 Правой и левой рукой поочередно на месте.
 Правой и левой рукой поочередно в движении.
 Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
 Броски мяча.
 Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
 Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
 Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
 В прыжке одной рукой с места.
 Штрафной.
 Двумя руками снизу в движении.
 Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
 В прыжке со средней дистанции.
 В прыжке с дальней дистанции.
 Вырывание мяча.
 Выбивание мяча.
 Техника нападения.
 Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.
 Техника защиты.
 Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.
 Тактическая подготовка
 Защитные действия при опеке игрока без мяча.
 Защитные действия при опеке игрока с мячом.
 Перехват мяча.
 Борьба за мяч после отскока от щита.
 Быстрый прорыв.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Командные действия: прессинг.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Она решает такие задачи, как воспитание моральных и волевых качеств (смелость, решительность, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность) занимающихся, формирование положительного психологического климата в коллективе, развитие процессов восприятия, развитие тактического мышления. Психологическая подготовка к соревнованиям проводится как в течение всего года, так и непосредственно перед выступлением на конкретных соревнованиях. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. Главные средства и методы психологической подготовки: беседа, убеждение, педагогическое внушение, метод моделирования соревновательной ситуации через игру.

3.5. Контрольный раздел

На спортивно-оздоровительном этапе планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

4. Тематическое планирование

Таблица 4

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Методическая характеристика занятий
1	2	3	4
1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к занятиям.	2	Теория
2	История развития баскетбола. Правила игры и методика судейства. Становление волейбола как вида спорта.	2	Теория
3	Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов	3	Теория

4	Питание. Основные группы пищевых продуктов. Взаимосвязь питания с физическими нагрузками. Значение питьевого режима на занятиях.	3	Теория
5	Профилактика травматизма при занятиях баскетболом. Врачебный контроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирография, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.	3	Теория
6	Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств.	3	Теория
7	Начальная диагностика. Сдача нормативов.	3	Практическое занятие
8	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.	15	Практическое занятие
9	Техническая подготовка. Упражнения без мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча.	48	Практическое занятие
10	Общая физическая подготовка. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми	15	Практическое занятие

	амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.		
11	Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Техника защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.	48	Практическое занятие
12	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в	15	Практическое занятие

	стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.		
13	Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	48	Практическое занятие
14	Общая физическая подготовка. Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.	15	Практическое занятие
15	Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.	48	Практическое занятие
16	Общая физическая подготовка. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания). Спортивные игры. Подвижные игры: Специальная физическая подготовка Упражнения для развития специальной выносливости.	15	Практическое занятие

	Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.		
17	Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Командные действия: прессинг.	48	Практическое занятие
	Сдача нормативов	6	Практическое занятие
	Участие в мероприятиях.	20	Практическое занятие
	Всего:	360 часов	

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников, посвященных памятным датам;
- встречи со знаменитыми людьми, мед. работниками, представителями правоохранительных органов;
- тематические беседы;
- экскурсии, походы в театры, музеи, кино;
- оформление стендов и газет.

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится фронтальный и индивидуальный опрос по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют контрольные упражнения. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости).

Контроль и оценка результатов освоения программы

Таблица 5

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать: - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования; - о причинах возникновения травм во время занятий физическими	Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение за соблюдением правил техники безопасности при занятиях; индивидуальный опрос и оценка теоретической подготовленности в области знания, понимания, техники выполнения и терминологии физических упражнений и технических приемов баскетбола; выполнение гигиенических требований,

упражнениями, профилактике травматизма; - знать простейшие правила проведения соревнований по баскетболу; - знать правила подвижных игр; - способы закаливания организма.	знание основ ЗОЖ, строения и функций организма человека; выполнение практических заданий по работе с информацией (интернет, литература).
УМЕТЬ - выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в баскетболе; - осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; - играть в различные подвижные игры; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях. Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.	Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия обучающимся с решением задачи по развитию физического качества средствами баскетбола. Выполнение практических заданий, фронтальный опрос. Педагогическое наблюдение за умением выполнять приемы страховки и само страховки при занятиях физическими упражнениями, подготовкой инвентаря. Проведение самоконтроля. Умение выполнять ортостатическую пробу. Ведением дневника самоконтроля. Педагогическое наблюдение за умением соблюдать технику безопасности на занятиях. Педагогическое наблюдение за умением самостоятельно организовать подвижные игры.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Таблица 6

Физические способности	Контрольные упражнения	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 100м (сек.)	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	205	170

Выносливость	Бег 2000 м, (мин/сек)	-	10,40
	Бег 3000 м (мин/сек)	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	13

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

Таблица 7

№	Контрольные упражнения	
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	8

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Наличие спортивных залов:

Тренажерный зал – 90 кв. м

Спортивный зал– 540 кв. м

2. Спортивное оборудование:

Гимнастические скамейки, шведская стенка, навесная перекладина, баскетбольные щиты, кольца.

3. Технические средства обучения:

Музыкальный центр, колонки, микрофон, DVD проигрыватель, компьютер.

4. Спортивный инвентарь:

гимнастические палки; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, набивные мячи, теннисные мячи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М. Портнова, В.Г. Башкировой, В.Г. Луничкина, М.И. Духовного, А.Б. Мацака, С.В. Чернова, А.Б. Саблина 2004.
2. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П. Патрик, 2007.
3. «Мини- баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И.Портных 1996.
4. «Баскетбол. Теория и методика обучения» -Д.И. Нестеровский 2004.
5. «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» - Е. А. Чернова 2002.
6. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет 2010.
7. «Баскетбол. Секреты мастерства» - А.Я. Гомельский 1997.
8. «Баскетбол. Начальный этап обучения» - В.В. Кузин , С.А. Полиеский, М.ФиС 1999.
9. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М.Сортэл 2002.
10. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б.Гатмен, Т.Финнеган, М.АСТ 2007.
11. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В. Джерри, Д.Мейер, М.АСТ 2006.
12. «Баскетбол. Азбука спорта»- Л.В. Костикова, М.ФиС 2002.
13. « Баскетбол. Книга для учащихся» - А.Д, Леонов, А.А. Малый, Киев, 1889.
14. «300 соревновательно- игровых заданий по физическому воспитанию»- Минск, «Высшая школа.» 1994.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/>-МинистерствоспортаРоссийскойФедерации
2. <http://www.olympic.ru/>- Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/>-МеждународныйОлимпийскийКомитет
4. <http://www.iaaf.org/>-Международнаяассоциациялегкоатлетическихфедераций
5. <http://www.european-athletics.org/>-Европейскаялегкоатлетическаяассоциация
6. <http://www.rusathletics.com/>-Всероссийская федерация легкой атлетики

Методические рекомендации по проведению занятий по баскетболу

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности баскетболистов в игре для достижения успеха.

Можно выделить ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий в игре.

- высокий уровень развития специальных качеств;
- высокая степень подвижности технических приемов в сложных игровых ситуациях;
- единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуальных и коллективных тактических действий в нападении и защите.

Основными упражнениями для тактических действий (индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите) являются все игровые упражнения и командная игра. Большое внимание должно быть уделено воспитанию умения быстро переключаться от выполнения одного игрового действия к другому.

Формирование тактических умений начинается еще с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в упражнениях по технике, достигая высшего выражения в упражнениях по тактике, в учебных, контрольных играх и соревнованиях.

Соревнование.

В баскетболе удачно сочетаются два наиболее эффективных метода физического воспитания: игровой и соревновательный. баскетбол относится к игровым видам спорта и отличается огромным количеством игровых упражнений, в игровой форме занимающиеся лучше усваивают учебный материал; соревновательный момент заключается в самой игре, а проведение многих упражнений в виде соревнований способствует максимальной мобилизации сил. Все это в целом говорит о большом значении соревнований в решении задач физического воспитания занимающихся.

Регулярное участие в соревнованиях – обязательное условие для того, чтобы ученик приобрел и развил необходимые соревновательные качества, волю к победе, повысил надежность игровых навыков и тактическое мастерство.

Соревнования должны проводиться регулярно, чтобы их воздействие было достаточно эффективным.