



ПРОТОН
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ПРОТОН»

ФИЛЕВСКИЙ БУЛЬВАР, Д. 3 КОРПУС 2, МОСКВА, 121601 +7(499)145 19 63 PROTON@EDU.MOS.RU PROTON.MSKOBR.RU
ОКПО 56613097 ОГРН 1027700536126 ИНН 7730160480 КПП 773001001

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом ГБОУ
Образовательный центр «Протон»
Протокол № 1
«24» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ
Образовательный центр «Протон»
С.Х.Караханова
Приказ № 02-03/007 от «24» 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

платных образовательных услуг
«Баскетбол для взрослых-90-1»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный

возраст детей – от 18 лет

нормативный срок реализации – 3,5 месяца

Педагог дополнительного образования
Ибрагимов Ислам Залимханович

Москва
2020 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол для взрослых-90-1»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

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

Педагогическая целесообразность заключается в получении обучающимся знаний, умений и навыков игры в баскетбол; формировании физической культуры обучающихся для ведения успешной деятельности в избранном виде спорта.

В получении знаний мы опираемся на современные разработки и методики ведущих специалистов в этой области.

Отличительными особенностями баскетбола являются:

- 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 скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

- Непрерывность и внезапность изменения условий игры: игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

- Высокая эмоциональность: соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

- Самостоятельность действий: каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

- Этичность игры: правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Целью программы является приобретение теоретических знаний и практических навыков по баскетболу.

В процессе обучения и тренировок данная программа помогает решить нижеследующие **задачи**:

- осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;

- укрепление здоровья;

- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техники и тактики игры;

- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях;

- сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности;

- приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению.

Возраст обучающихся, для которых предназначена дополнительная общеразвивающая программа – от 18 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 4,5 месяца обучения – 28 часов за период обучения.

Формы обучения и режим занятий

Данная программа реализуется в очной форме обучения.

Формы занятий:

- групповая;

Занятие по *типу* может быть комбинированным, теоретическим, практическим.

Формы проведения занятия – учебно-тренировочное занятие.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. 1 час – 45 минут.

Язык обучения – русский.

Ожидаемые результаты, способы определения их результативности.

После прохождения учебного материала обучающийся должен:

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;

- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;

- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);

- возрастные особенности развития основных физических качеств.

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.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- доброжелательное отношение к людям, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;

- внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства

- толерантность.

Метапредметные результаты соотносятся с развивающими задачами.

Регулятивные УУД

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;

- планировать свои действия на отдельных этапах игровой деятельности;

-осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

- анализировать причины успеха/неуспеха;

- пользоваться приемами анализа и самоконтроля при учебно-тренировочной деятельности;

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

- проявлять индивидуальные способности для достижения положительного результата для команды.

Коммуникативные УУД

У обучающихся сформированы действия:

- включаться в групповые взаимодействия, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;

- работать в группе, взаимодействовать с партнером;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию.

Способы определения результативности

1. Педагогическое наблюдение.
2. Педагогический анализ результатов, участия обучающихся в показательных играх, активности обучающихся на занятиях.

Виды контроля

<i>Время проведения</i>	<i>Цель проведения</i>	<i>Формы контроля</i>
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития обучающихся, их физических показателей.	беседа, опрос
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися физических упражнений. Повышение ответственности и заинтересованности в занятиях спортом.	Педагогическое наблюдение

<i>Время проведения</i>	<i>Цель проведения</i>	<i>Формы контроля</i>
	Выявление обучающихся, отстающих в обучении. Подбор наиболее эффективных методов подготовки и обучения.	
Промежуточный контроль		
По окончании учебной четверти.	Определение уровня готовности обучающегося. Определение результатов при сдаче нормативов.	Сдача нормативов. Выполнение специальных упражнений. Показательная тренировочная игра.
В конце учебного года		
В конце учебного года.	Определение изменения антропометрических и физиологических параметров, изменения мышечной массы, двигательных качеств. Получение сведений для совершенствования методики обучения.	Сдача нормативов. Выполнение специальных баскетбольных упражнений. Показательная игра.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – итоговая показательная игра. Эта игра показывает уровень освоения обучающимися программы, а также сплачивает коллектив, как командное целое звено.

Система оценивания предметных результатов

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось – не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или показательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в процентах от исходного уровня.

Эффективность обучения определяться следующим образом:

- 80-100% - высокий уровень освоения программы;
- 60-80% - уровень выше среднего;
- 50-60% - средний уровень;
- 30-50% - уровень ниже среднего;
- меньше 30% - низкий уровень.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знания о спортивно- оздоровительной деятельности	1	1		беседа, опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	6	1	5	игра
3	Основы техники и тактики игры	20	4	16	Тренировочная игра
4	Контрольные испытания	1		1	Показательная игра
	ВСЕГО	36	6	22	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования контроля физических нагрузок во время занятия физическими упражнениями.

Основы методики обучения игре баскетбол. Овладение двигательными действиями: перемещение, изменение направления движения, передвижение в парах. Сочетание рывков с финтами.

Правила игры в баскетбол. Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Требование к технике безопасности на занятиях.

2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью

ОФП и СФП

ОРУ без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты. Прыжки на одной и обеих ногах, выпрыгивания.

Обще-подготовительные упражнения

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же 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, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); 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 и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

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

плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. 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 и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. 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 (четырёх баскетбольных мячей), 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 (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

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 (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры:

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали

колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга,

поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Обучающиеся парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

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 одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из

упора лежа «подпрыгнуть»), одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и 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 (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3. Основы техники и тактики игры

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов и взаимодействий. Ведение правой и левой рукой, переводы, обегание стоек.

Броски и ловля мяча в стену. Различные передачи. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Ловля после отскока мяча.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в кольцо. Личная система защиты. Перехват. Индивидуальные и групповые действия в защите.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Броски.

4. Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности

Контрольные испытания:

- Броски по кольцу
- Передачи мяча
- Обводка стоек
- Передача и ловля от стены за 30 сек.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	фев	Учебно-тренировочное занятие	1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности ТБ на занятиях	спорт. зал	Беседа, опрос
1	фев	Учебно-тренировочное занятие	1	Овладение двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами. Понятие о телосложении человека. Техника безопасности на занятиях.	спорт. зал	педагоги ч. набл
2	фев	Учебно-тренировочное занятие	1	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча на месте, броски в кольцо из различных точек.	спорт. зал	педагоги ч. набл
2	фев	Учебно-тренировочное занятие	1	Перемещения из различных исходных положений, подвижные игры	спорт. зал	педагоги ч. набл
3	март	Учебно-тренировочное занятие	1	Ведение мяча с изменением направления, изучение техники броска.	спорт. зал	педагоги ч. набл

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
3	март	Учебно-тренировочное занятие	1	ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.	спорт. зал	педагогич. набл
4	март	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование остановки прыжком, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления. Изучение поворотов, изучение техники передачи мяча.	спорт. зал	педагогич. набл
4	март	Учебно-тренировочное занятие	1	Работа над силой и координацией по станциям. Способы подсчета пульса. Совершенствование техники броска с ближней дистанции.	спорт. зал	педагогич. набл
5	март	Учебно-тренировочное занятие	1	Изучение перемещения нападающего и защитника. Закрепление передач в движении в парах. Действия игроков при игре 1x1	спорт. зал	педагогич. набл
5	март	Учебно-тренировочное	1	Совершенствование техники ведения. Изучение позиции тройная угроза.	спорт. зал	педагогич. набл

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		занятие		Отрабатывание бросков в кольцо с ближней дистанции.		
6	март	Учебно-тренировочное занятие	1	Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек. Передача мяча в движении.		педагогич. набл
6	март	Учебно-тренировочное занятие	1	Техника нападения. Игра 2х2, 3х3. Техника защиты, борьба за отскок.		педагогич. набл
7	апр	Учебно-тренировочное занятие	1	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.		игра
7	апр	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование видов остановок, поворотов, жонглирование мяча (развитие координации). Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Изучение остановки в два шага. Повороты.		педагогич. набл

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
8	апр	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники ведения. Совершенствование позиции тройная угроза. Отрабатывание бросков в кольцо с ближней дистанции.		педагоги ч. набл
8	апр	Учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра 2х1, 3х2. Совершенствование перемещения нападающего и защитника.		педагоги ч. набл
9	апр	Учебно-тренировочное занятие	1	Техника нападения. Игра 2х2, 3х3. Совершенствование техники броска с ближней дистанции.		педагоги ч. набл
9	апр	Учебно-тренировочное занятие	1	Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек. Передача мяча в движении. Индивидуальные действия игроков.		педагоги ч. набл
10	апр	Учебно-трениров	1	Перемещение в защитной стойке, работа над		педагоги ч. набл

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		очное занятие		выносливостью.		
10	апр	Учебно-тренировочное занятие	1	Броски и ловля мяча в стену. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом		тренировоч. игра
11	май	Учебно-тренировочное занятие	1	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите. Техника защиты, борьба за отскок.		педагогич. набл
11	май	Учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра 3х2, 3х1. Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.		тренировоч. игра
12	май	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники ведения. Совершенствование позиции тройная угроза. Отрабатывание бросков в кольцо с ближней		педагогич. набл

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				дистанции.		
12	май	Учебно-тренировочное занятие	1	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите. Перемещение в защитной стойке, работа над выносливостью.		педагоги ч. набл
13	май	Учебно-тренировочное занятие	1	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом		педагоги ч. набл
13	май	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники ведения. Совершенствование позиции тройная угроза. Отрабатывание бросков в кольцо с ближней дистанции.		педагоги ч. набл
14	май	Учебно-тренировочное занятие	1	Броски и ловля мяча в стену. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра. Перемещение в защитной стойке, работа над выносливостью.		педагоги ч. набл

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
14	май	Учебно-тренировочное занятие	1	Прием нормативов по технической подготовке. Показательная игра		показательная игра

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура занятия

Подготовительная часть. Основная ее цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части занятия (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

Основная часть. Цель основной части — решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия. В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых способностей, тонкой координации движений, выполняются в начале основной части занятия, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, - в конце.

Заключительная часть. Цель заключительной части занятия — постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
- подведение итогов занятия с оценкой преподавателем результатов деятельности;
- сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Методы:

- словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;
- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:

- постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам игры в баскетбол;
- планомерное увеличение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

Для решения трех основных задач физической культуры и спорта - укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций - применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры.

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 2 комплекта.
- Щиты тренировочные с кольцами - 4 шт.
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастическая стенка - 3 пролета.
- Гимнастические скамейки - 2 шт.
- Гимнастические маты - 3 шт.
- Скакалки - 15 шт.
- Мячи набивные различной массы - 10 шт.
- Гантели различной массы - 20 шт.
- Мячи баскетбольные - 20 шт.
- Насос ручной со штуцером - 2 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
3. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
4. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67
5. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
6. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
7. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67
8. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76