

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
**Усть-Удинский районный
Дом детского творчества**

Утверждаю:
Директор ДДТ

Приказ ДДТ от 27.08. 2018 г.
№ 74-



Рабочая программа

«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст 10-17 лет. Срок освоения 1 год.

Автор программы:

Парфенов Виктор Степанович,
педагог дополнительного образования
МКУ ДО Усть-Удинского районного
Дома детского творчества

2018 год
р. п. Усть-Уда

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе программы «Баскетбол» Ю.М. Портнова, В.Г. Башкировой и др., допущенная Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, 2004 года.

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Работа детского объединения имеет следующие **цели**:

содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовку и участие команды кружковцев в соревнованиях различного уровня.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- получение знаний в области баскетбола и усвоение правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

2. Развивающие:

- развитие самодисциплины и самоконтроля;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепление здоровья и закалывание организма;
- физическое совершенствование;
- расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

В основу учебной программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей юного спортсмена. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

Программа предназначена для детей 10-17 лет. Скомплектовано 4 группы: 2 группы 10-13 лет и 2 группы 14-17 лет.

В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий баскетболом. Возможен добор отдельных обучающихся в случае отчисления детей по каким-либо причинам.

Срок реализации программы -1 год.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость учебной группы:

Минимальное количество обучающихся в группе 12 человек.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, учебные игры, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного районного и областного масштабов.

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

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре- октябре и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- протоколы контрольных тестов и упражнений;
- учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задачи этапа начальной подготовки

- отбор имеющих интерес к занятиям детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- всестороннее развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	1	1	–
2.	Охрана труда на занятиях	1	1	–
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	–
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	–
5.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	–
6.	Основы методики обучения и тренировки по баскетболу	1	1	–
7.	Правила, организация и проведение соревнований	1	1	–
8.	Оборудование и инвентарь	1	1	–
9.	Общая и специальная физическая подготовка	30	1	29
10.	Основы техники и тактики баскетбола	132	1	131
11.	Контрольные игры и соревнования	20	1	19
12.	Контрольные испытания	6	–	6
13.	Инструкторская и судейская практика	10	–	10
14.	Экскурсии, посещение соревнований	10	–	10
ИТОГО:		216	11	205

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	
2	Охрана труда на занятиях.	1	1	
3	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	
6	Основы методики обучения и тренировки по баскетболу.	1	1	
7	Правила, организация и проведение соревнований.	1	1	
8	Оборудование и инвентарь. Оборудование для эффективного тренировочного процесса.	1	1	
9-10	Общая и специальная физическая подготовка (ОСФП) – строевые упражнения – понятия о строе и командах. Основы техники и тактики игры (ОТТИ) – характеристика основных приемов техники игры.	1 1	1 1	
11-12	ОСФП – Бег. Основы правильной техники бега. ОТТИ – сочетание способов передвижения.	2		2
13-14	ОСФП- гимнастические упражнения – индивидуальные и в парах с мячами. ОТТИ- ведение, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, одной сверху, одной снизу.	2		2
15-16	ОСФП- гимнастика – упражнения для мышц ног и таза. ОТТИ- ведение, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, одной сверху, одной снизу.	2		2
17-18	ОСФП- прыжки опорные и простые. ОТТИ- ловля мяча и броски.	2		2
19-20	ОСФП- бег, прыжки с доставанием подвешенных предметов. ОТТИ- ловля мяча, броски.	2		2
21-22	ОСФП- бег со сменой направления, прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. ОТТИ- ловля мяча, броски.	2		2
23-24	ОСФП- упражнения на снарядах. ОТТИ- техника передвижения.	2		2
25-26	ОСФП- бег, прыжки, подвижные игры. ОТТИ- техника передвижения, броски.	2		2
27-28	ОСФП- акробатика – группировка в приседе, сидя, лежа на спине. ОТТИ- техника передвижения в защите, нападении.	2		2
29-30	ОСФП- акробатика – перекаты вперед и назад прогнувшись, подвижные игры. ОТТИ- техника защиты, нападения.	2		2
31-32	ОСФП- упражнения со скакалкой. ОТТИ- групповое нападение.	2		2
33-34	ОСФП- упражнения со скакалкой. ОТТИ- групповое нападение.	2		2
35-36	ОСФП- акробатика (кувырки), подвижные игры. ОТТИ- техника защиты, нападения.	2		2
37-38	ОСФП- акробатика (перекаты, кувырки), подвижные игры. ОТТИ- техника защиты, нападения.	2		2
39-40	ОСФП- бег, прыжки, подвижные игры. ОТТИ- техника передвижения, броски.	2		2
41-42	ОСФП- бег, прыжки с разбега, подвижные игры. ОТТИ- техника передвижения, броски. Связь техники и тактики.	2		2
43-44	ОСФП- бег, прыжки, подвижные игры. ОТТИ- техника передвижения, броски, техника владения мячом (ловля катящегося мяча и др.).	2		2
45-46	ОСФП- метание мячей, подвижные игры. ОТТИ- техника передвижения, броски, техника владения мячом (передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола).	2		2

47-48	ОСФП- метание мячей, подвижные игры. ОТТИ- техника передвижения, броски, техника владения мячом (передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола).	2		2
49-50	ОСФП- эстафеты, подвижные игры. ОТТИ- техника передвижения, броски, техника владения мячом (ведение мяча с изменением скорости)	2		2
51-52	ОСФП- эстафеты, подвижные игры. ОТТИ- техника передвижения, броски, техника владения мячом (ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока).	2		2
53-54	ОСФП- эстафеты, подвижные игры. ОТТИ- техника передвижения, броски, техника владения мячом (ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока).	2		2
55-56	ОСФП- упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. ОТТИ- техника передвижения, броски, техника владения мячом (ведение мяча с изменением скорости, переводом мяча на другую руку).	2		2
57-58	ОСФП- упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств (одиночные и серийные прыжки, выпрыгивания из исходного положения, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью). ОТТИ- техника передвижения, броски, техника владения мячом (ведение мяча с изменением скорости, переводом мяча на другую руку).	2		2
59-60	ОСФП- упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств, подвижные игры. ОТТИ- техника передвижения, броски, техника владения мячом (ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока).	2		2
61-62	ОСФП- упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств, подвижные игры. ОТТИ- техника передвижения, броски, техника владения мячом (ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока, обводкой препятствий).	2		2
63-64	ОСФП- упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств, подвижные игры. ОТТИ- техника передвижения, броски, техника владения мячом (ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока, обводкой препятствий).	2		2
65-66	ОСФП- акробатика, подвижные игры. ОТТИ- техника передвижения, броски, техника владения мячом (ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока, обводкой препятствий).	2		2
67-68	ОСФП- лазанье по канату, подвижные игры. ОТТИ- техника передвижения, броски, техника владения мячом (ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока, обводкой препятствий).	2		2
69-70	ОТТИ- техника передвижения, броски, техника владения мячом (ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока, обводкой препятствий).	2		2
71-72	ОТТИ- техника передвижения, броски, техника владения мячом (ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока, обводкой препятствий).	2		2
73-74	ОТТИ- техника передвижения, броски, техника владения мячом (ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока, обводкой препятствий).	2		2
75-76	ОТТИ- техника передвижения, броски, техника владения мячом (ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока, обводкой препятствий).	2		2
77-78	ОТТИ- броски с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	2		2
79-80	ОТТИ- броски с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	2		2
81-82	ОТТИ- броски с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху, обводкой препятствий.	2		2
83-84	ОТТИ- броски с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху,	2		2

	обводы препятствий.			
85-86	Контрольные испытания: Бег, прыжки, броски.	2		2
87-88	ОТТИ – техника защиты (техника передвижения: передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны).	2		2
89-90	ОТТИ – техника защиты (техника передвижения: передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны).	2		2
91-92	ОТТИ – техника защиты (техника передвижения: передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны, вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча).	2		2
93-94	ОТТИ – техника защиты (техника передвижения: передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны, вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча).	2		2
95-96	ОТТИ – тактика нападения – индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча, выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2		2
97-98	ОТТИ – тактика нападения – индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча, выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных способов ловли, передач, ведения бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2		2
99-100	ОТТИ – тактика нападения – индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча, выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных способов ловли, передач, ведения бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2		2
101-102	ОТТИ- тактика защиты – индивидуальные действия: применение изученных годом ранее защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего, действия защитника.	2		2
103-104	ОТТИ- тактика защиты – индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего, действия защитника. Групповые действия: два игрока – отступление. Командные действия: личная система защиты.	2		2
105-106	ОТТИ- тактика защиты – индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего, действия защитника. Групповые действия: два игрока – отступление. Командные действия: личная система защиты.	2		2
107-110	Контрольные игры и соревнования.	4	1	3
111-112	ОТТИ- тактика защиты – индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего, действия защитника. Групповые действия: два игрока – отступление. Командные действия: личная система защиты.	2		2
113-114	ОТТИ- тактика защиты – индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего, действия защитника. Групповые действия: два игрока – отступление. Командные действия: личная система защиты.	2		2
115-116	ОТТИ- тактика защиты – индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего, действия защитника. Групповые действия: два игрока – отступление. Командные действия: личная система защиты.	2		2
117-118	ОТТИ- тактика защиты – индивидуальные действия: применение изученных годом ранее защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего, действия защитника. Групповые действия: два игрока – отступление. Командные действия: личная система защиты.	2		2
119-120	ОТТИ – Накрывание мяча спереди при броске в корзину.	2		2
121-122	ОТТИ – Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Выбор места	2		2

	на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.			
123-124	ОТТИ – Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.	2		2
125-126	ОТТИ – Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.	2		2
127-128	ОТТИ – Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.	2		2
129-130	Контрольные испытания (ведение мяча, штрафные броски, броски в движении после ведения).	2		2
131-132	ОТТИ – тактика нападения – групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами.	2		2
133-134	ОТТИ – тактика нападения – групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами.	2		2
135-136	ОТТИ – тактика нападения – групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами.	2		2
137-138	ОТТИ – тактика нападения – командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.	2		2
139-140	ОТТИ – тактика нападения – командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.	2		2
141-142	ОТТИ – тактика нападения – командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.	2		2
143-144	ОТТИ – тактика нападения – командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.	2		2
145-146	ОТТИ – тактика нападения – командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.	2		2
147-148	ОТТИ – тактика нападения – командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.	2		2
149-150	ОТТИ – тактика нападения – командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.	2		2
151-152	ОТТИ – тактика защиты – индивидуальные действия: противодействие при бросках мяча в корзину.	2		2
153-154	ОТТИ – тактика защиты – индивидуальные действия: противодействие при бросках мяча в корзину.	2		2
155-156	ОТТИ – тактика защиты – индивидуальные действия: противодействие при бросках мяча в корзину.	2		2
157-160	Контрольные игры и соревнования.	4		4
161-162	ОТТИ – групповые действия – взаимодействия двух игроков – проскальзывание.	2		2
163-164	ОТТИ – групповые действия – взаимодействия двух игроков – проскальзывание.	2		2
165-166	ОТТИ – групповые действия – взаимодействия двух игроков – проскальзывание.	2		2
167-168	ОТТИ – групповые действия – взаимодействия двух игроков – проскальзывание.	2		2
169-170	ОТТИ – групповые действия – взаимодействия двух игроков – проскальзывание.	2		2
171-172	ОТТИ – групповые действия – взаимодействия двух игроков – проскальзывание.	2		2
173-174	ОТТИ – командные действия – плотная личная система защиты.	2		2
175-176	ОТТИ – командные действия – плотная личная система защиты.	2		2
177-178	ОТТИ – командные действия – плотная личная система защиты.	2		2
179-180	ОТТИ – командные действия – плотная личная система защиты. Командные тактические действия (в нападении и защите).	2		2
181-182	ОТТИ – командные действия – плотная личная система защиты.	2		2

	Командные тактические действия (в нападении и защите).			
183-186	Контрольные игры и соревнования.	4		4
187-188	Инструкторская и судейская практика: организация соревнований по баскетболу.	2		2
189-190	Инструкторская и судейская практика: судейство соревнований.	2		2
191-192	Инструкторская и судейская практика: судейский анализ игры.	2		2
193-194	Инструкторская и судейская практика: судейство соревнований. Судейский анализ игры.	2		2
195-196	Инструкторская и судейская практика: судейство соревнований. Судейский анализ игры.	2		2
197-204	Контрольные игры и соревнования (весенние межгрупповые соревнования секций на базе школ).	8		8
205-206	Контрольные испытания (бег 40, 60 метров, ведения мяча, броски штрафные, в движении, с точек).	2		2
207-216*	Экскурсии, посещение соревнований.	10		10
Итого:		216	11	205

* Часы, отведенные на экскурсии и посещение соревнований могут быть использованы в любые сроки

Содержание программы

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта. Основные направления и приоритеты. Перспективы развития. Физическая культура как составная часть общей культуры.

2. Охрана труда на занятиях в секции. Основные правила поведения для обеспечения безопасности при занятиях спортом. Правила поведения в местах с большим скоплением людей – на соревнованиях. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении. Подготовка организма к соревнованиям.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и спортивной форме. Значение массажа и самомассажа.

6. Основы методики обучения и тренировки по баскетболу. Методика физической подготовки. Обучение технике. Обучение тактике.

7. Правила, организация и проведение соревнований. Способы розыгрыша. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Расписание игр. Составление таблиц. Методика судейства.

8. Оборудование и инвентарь. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу.

9. Общая и специальная физическая подготовка. Методы средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Практические занятия. Материал тот же, что и в программе для учебно-тренировочных групп первого года обучения.

10. Основы техники и тактики баскетбола. Средства и методы технической и тактической подготовки. Командные действия в нападении и защите.

Практические занятия. В учебной группе совершенствуются знания учащихся в плане соревновательной практики, а также изучается новый технико-тактический арсенал.

Техника нападения. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.

Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении.

Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.

Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

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

Техника защиты. Техника овладения мячом. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков – переключение.

Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва.

11. Контрольные игры и соревнования. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Система записи игровых действий и анализ полученных данных. Просмотр видеозаписи игры и ее анализ.

Практические занятия. Соревнования по баскетболу. Мониторинг подготовленности.

12. Контрольные испытания. Сдача норм по специальной физической и технической подготовленности. (Смотреть приложения №1, №2)

13. Экскурсии, посещение соревнований. Экскурсии в музеи и на выставки. Многодневные туристские походы. Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

14. Инструкторская и судейская практика. Закрепление на практике умения организовать соревнования по баскетболу. Судейство соревнований. Судейский анализ игры.

Методические рекомендации

В течение всего периода обучения педагог должен обратить особое внимание на следующие направления работы:

1. Инструкторская и судейская практика

В ходе подготовки начинающих инструкторов и судей, педагог особое внимание должен уделить организации проведению соревнований, т.е. занимающиеся должны освоить **навыки судейства соревнований**: составить положение о проведении соревнований, вести протокол, участвовать в судействе, судить игру, анализировать игру, вести переговоры с тренерским составом команд.

2. Психологическая подготовка

Круглогодичная психологическая подготовка: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям: формирование высокого уровня соревновательной мотивации, работа над соревновательными чертами характера, формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Психологическая подготовка к судейству: умение морально противостоять психологическому воздействию тренерского состава, игроков и болельщиков во время соревновательного взаимодействия и противостояния.

Аутогенная тренировка: настраивание на игру во время соревнований и судейства.

3. Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач секции.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- сплочение коллектива;
- наставничество опытных спортсменов;
- торжественный прием в секцию;
- просмотр соревнований (в т.ч. видео и телевидение) и их обсуждение;
- проведение внутренних тематических коллективных творческих дел;
- экскурсии, турпоходы;
- соревнования;
- ведение фото и видеолетописи кружка.

Ожидаемые результаты

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- состояние и развитие баскетбола в России
- основы правил соревнований по баскетболу
- основы навыков судейства
- основы техники и тактики игры
- основы технической и тактической подготовки
- спортивную терминологию
- основные приемы закаливания

Уметь

- выполнять технические приемы баскетболиста
- навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции

Развить качества личности

- воспитать стремление к здоровому образу жизни
- повысить общую и специальную выносливость учащихся
- развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, к городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

1. Улучшение физической подготовки и укрепление здоровья учащихся.
2. Выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся.
3. Подготовка и участие команды кружка в соревнованиях по баскетболу.
4. Приобретение учащимися навыков судейства игр и навыков инструктора-общественника.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М.: Издательство «Академия», 2002.
2. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. – М.: «Просвещение», 1972.
3. Марьенко И.С. Примерное содержание воспитания школьников. – М.: «Просвещение», 1976.
4. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: «Просвещение», 1989.
5. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 2000.
6. Портнов Ю.М. Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Советский спорт, 2004.
7. Сортэл Н. Баскетбол. Сто упражнений и советов для юных игроков. – М.: Издательство «Астрель», 2002.

Контрольные испытания

Умения и навыки. Уровень подготовленности занимающихся необходимо определять в следующих упражнениях:

Общая и специальная физическая подготовленность

1. Бег 20 м., 60 м.
2. Прыжок в длину с места.

Техническая подготовленность

1. Ведение мяча 20 м.
2. Штрафные броски.
3. Броски в движении после ведения.
4. Броски с точек.

Общая физическая подготовка.

Бег 60 м. выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерение производится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка с места.

Каждый испытуемый делает две попытки – засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка. Бег 20 м. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

Техническая подготовка. Штрафные броски. Игрок выполняет 5 серий по 2 броска (10 бросков).

После первого броска мяч ему подает партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий мяча.

Ведение мяча 20 м. Учащийся ведет мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (с), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии учащийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между 1 и 2 усиками и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Броски с точек. Учащийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;

точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;

точки 5 и 6 – на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90° к проекции щита (т. е. прямо перед щитом);

точки 7 и 8 – симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

точки 9 и 10 – симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца – 4,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 – 5,0 м.

Контрольные упражнения и их оценка (девушки)

Возраст	Виды упражнений													
	бег 20 м (с)			прыжки в длину с места (см)			бег 60 м (с)			ведение мяча 20 м (с)			штрафные броски (из 10)	
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5		
14 лет	4,1-4,3	3,7-4,0	3,6	174-153	175-189	190	9,9-10,5	9,2-9,8	9,1	10,1-10,7	9,5-10,0	9,4	3	4
15 лет	4,0-4,2	3,7-3,9	3,6	177-160	178-193	194	9,5-10,2	8,9-9,4	8,8	9,9-10,5	9,2-9,8	9,1	3	4
16 лет	4,0-4,2	3,6-3,9	3,5	184-174	185-199	200	9,4-9,9	8,8-9,3	8,7	9,8-10,4	9,1-9,7	9,0	3	4
17 лет	3,9-4,1	3,6-3,8	3,5	190-180	191-200	205	9,0-9,5	8,7-8,9	8,6	9,6-10,3	9,0-9,5	8,9	3	5

Контрольные упражнения и их оценка (юноши)

Возраст	Виды упражнений													
	бег 20 м (с)			прыжки в длину с места (см)			бег 60 м (с)			ведение мяча 20 м (с)			штрафные броски (из 10 р)	
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4
14 лет	3,9-4,1	3,5-3,8	3,4	195-184	196-206	207	9,1-9,5	8,5-9,0	8,4	9,4-9,6	8,8-9,3	8,7	3	4-5
15 лет	3,8-4,0	3,5-3,7	3,4	213-200	214-224	225	9,0-9,2	8,4-8,9	8,3	8,9-9,3	8,3-8,8	8,2	4	5-6
16 лет	3,7-3,9	3,4-3,6	3,4	223-210	224-244	245	8,9-9,1	8,3-8,8	8,2	8,8-9,2	8,1-8,7	8,0	4	5-6
17 лет	3,6-3,8	3,4-3,5	3,3	233-200	234-254	255	8,8-9,1	8,2-8,7	8,1	8,7-9,2	8,0-8,6	7,9	5	6-7