

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Себежское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»
(Себежское СУВУ)

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического совета
31.08.2020г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора Себежского СУВУ
от 31.08.2020г. № 350

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

*Возраст обучающихся – 11 -18 лет
срок реализации - 1 год.*

Автор:
педагог дополнительного образования
Пономарев Роман Владимирович

г.Себеж

2020 – 2021 учебный год

Содержание материала

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ

1.2. Цели и задачи

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемый результат

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

Календарно – тематическое планирование

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

комбинированная
техническая подготовка баскетболистов
специальная физическая подготовка баскетболистов

2.4. Оценочные материалы

Таблица учета успеваемости обучающихся

2.5. Методические материалы

Перечень учебно-методического обеспечения

Методические материалы
учебники по физкультуре

2.6. Список литературы

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИС

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно – тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной учебной программой по баскетболу для обучающихся Себежского СУВУ. Необходимость в составлении программы обусловлена климатическими условиями. Отличительной особенностью данной программы является определенное количество учебных недель в году (40 недель).

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, а также на основании приказа департамента образования и методических рекомендаций по организации деятельности в Российской Федерации Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

- создает условия для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.
- сформирует и систематизирует профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.
- Формирует стойкий интерес к занятиям.
- Развитие физические способностей, укрепляет здоровье, закаливает организм.
- Воспитывает специальные способности (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучаются основными приемами техники игры и тактическими действиями.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования.

1.2 Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

1.3. Содержание программы

Данная программа рассчитана на обучающихся 11 - 18 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 40 недель.

Количество занятий в неделю

Направления и этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во учебных часов в группе
Начальной подготовки	1	11- 18 лет	240

Сроки реализации программы – 1 год.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Режим занятий – 6 часов в неделю, с продолжительностью занятия 2 академических часа.

Наполняемость группы – 12 - 15 человек.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:

- общеучилищные соревнования среди звеньев;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Обучающиеся овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

1. Содержание программы.

Общая направленность программы внеурочной деятельности по баскетболу за тодин год подготовки проходит несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Материал программы дополнительного образования дается в следующих разделах:

1.«Теоретическая подготовка»

<p>Правила техники безопасности при проведении занятий.</p>	<p>Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.</p>	
<p>История рождения и развития баскетбола.</p>	<p>История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России в мире.</p>	
<p>Режим и питание спортсмена.</p>	<p>Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.</p>	
<p>Личная гигиена и закаливание организма.</p>	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.</p>	
<p>Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.</p>	<p>Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.</p>	
<p>Правила соревнований.</p>	<p>Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья</p>	

Судейство соревнований.	соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.	
-------------------------	---	--

«Общая физическая подготовка»

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Постепенно, по мере овладения обучающимися движениями и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться.

«Специальная физическая подготовка»

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

«Тестирование и контрольные испытания»

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности обучающихся.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания обучающихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

Содержание программы

1. «Теоретическая подготовка» – 4 часов.

Правила техники безопасности при проведении занятий.
История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.
Режим и питание спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.

2. Общая физическая подготовка – 32 часов.

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

«Пятнашки в парах». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.

«Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

3. Техническая подготовка – 92 часов.

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. «Специальная физическая подготовка» -48 часов

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

5. Тактическая подготовка – 58 часов.

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания – 2 часа.

7. Участие в соревнованиях – 4 часа.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с педагогам и другими обучающимися **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

• 2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности

будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” обучающийся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” обучающиеся

смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2018 комплектование группы	01 06. 2019год.	40	240	три раза в неделю по 2 часа

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности, электробезопасности.	2	1	1	- Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, тестирование)
2	Правила игры. Игровое поле.	2	1	1	наблюдение
3	Техническая подготовка	92	16	76	зачет
4	Тактические действия	58	10	48	зачет

5	Специальная физическая подготовка	48	4	44	зачет
	Общая физическая подготовка	32	6	26	зачет
	Контрольные игры и испытания	6		6	зачет
	Итого	240	38	202	

Учебно – тематическое планирование

№ занятий	Дата	Название темы	Количество часов по вида		
			Теория	Практика	Всего
1		Вводное занятие.Инструктаж по Т.Б.	1	1	2
2		Передвижение в защите.Стойка игрока.Игра.	1	1	2
3		Стойка защитника.Подвижные игры.		1	2
4		Ловля мяча.Технические приёмы.		2	2
5		Передача мяча.Подвижные игры		2	2
6		Прыжковые упраж.Техника защиты.Игра	1	1	2
7		Остановки,стойки ,передвижения	1	1	2
8		Повороты,техника,подвижные игры		2	2
9		Броски.Учебная игра		2	2
10		Прыжки.Ловля и передача мяча.Учебная игра	1	1	2
11		Остановки.Техника защиты.ОФП	1	1	2
12		Повороты.Тактические действия.		2	2
13		Броски.Стойка защитника .Игра		2	2
14		Прыжки ,ловля мяча ,передвижение игрока.		2	2
15		Техника нападения и защиты.Учебная игра		2	2

16		Техника нападения и защиты.Подвижная игра	1	1	2
17		Техническая подготовка.Учебная игра		2	2
18		Техническая подготовка.Учебная игра		2	2
19		Техническая и тактическая подготовка.СФП	1	1	2
20		Техника нападения и защиты.ОФП.Игра		2	2
21		Ловля и передача мяча.ОФП.Учебная игра		2	2
22		Остановки.Повороты.Теория.Техника защиты	1	1	2
23		ОФП.Ловля и броски мяча. Тактика защиты.Учебная игра		2	2
24		СФП. Прыжки. Передача и ведение мяча. Многократное выполнение технических приёмов		2	
25		Ведение и ловля мяча.Тактические действия.		2	2
26		ОФП .Остановки.Повороты на месте.Броски и ведение мяча.Действия с мячом.Тактика защиты.Учебная игра	1	1	2
27		ОФП.Прыжки толчком одной ногой. Ведение мяча. Чередование изученных техн. Приёмов.	1	1	2
28		Прыжки толчком двух ног.Повороты на месте.Ловля мяча.Выход на свободное место		2	2
29		СФП. Прыжки толчком одной ноги. Ловля , передача и броски мяча.Учебная игра		2	2
30		ОФП. Остановки (прыжком,двумя ногами).Передача и броски мяча.Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	1	2
31		СФП.Ловля и передача мяча.Тактика нападения.Тактика защиты.Подвижные игры	1	1	2
32		Ходьба и бег.Ловля,передача и	1	1	2

		броски мяча.Техника защиты и нападенияУчебная игра			
33		СФП.Прыжки.Передача , ловля и броски мяча разными способами.Действия с мячом.Подвижные игры		2	2
34		ОФП. Пыжковые упражнения .Передача и броски мяча.Ведение мяча.Взаимодействие двух игроков.Учебная игра	1	1	2
35		Броски и ведение мяча.Тактика нападения.Тактика защиты.Учебная игра	1	1	2
36		Броски и ведение мяча.Тактика нападения.Тактика защиты.Учебная игра		2	2
37		СФП.Передача и ловля мяча разными способами.Тактика защиты		2	2
38		ОФП. Остановки прыжком.Броски и ловля мяча.Тактика нападения.Учебная игра		2	2
39		Ведение с высоким отскоком.броски одной рукой.Тактика защиты. Интегральная подготовка		2	2
40		ОФП. Разновидность прыжков.Броски мяча		2	2
41		СФП. Ловля.передача иброски мяча.Чередование изученных тактических действий.Тактика защиты.Подвижные игры		2	2
42		СФП. Передача, броски и ведение мяча.Тактика защиты. Подвижные игры		2	2
43		ОФП. Повороты на месте.ловля и передача мяча разными способами.Действия с мячом.командные действия.Подвижные игры	1	1	2
44		СФП.Остановки прыжком и двумя ногами.Тактика защиты и нападения.Подвижные игры.		2	2
45		СФП.Повороты на месте,вперёд и назад.Тактика защиты и		2	2

		нападения.Подвижные игры			
46		ОФП.Бросок одной рукой от плеча.Организация командных действий.		2	2
47		Повороты.Тактические действия.	1	1	2
48		ОФП .Остановки.Повороты на месте.Броски и ведение мяча.Действия с мячом.Тактика защиты.Учебная игра	1	1	2
49		Ведение с высоким отскоком.броски одной рукой.Тактика защиты.Интегральная подготовка		2	2
50		СФП.Повороты на месте,вперёд и назад.Тактика защиты и нападения.Подвижные игры		2	2
51		Броски и ведение мяча.Тактика нападения.Тактика защиты.Учебная игра		2	2
52		Повороты.Тактические действия.	1	1	2
53		Ходьба и бег.Ловля,передача и броски мяча.Техника защиты и нападенияУчебная игра		2	2
54		Техническая и тактическая подготовка.СФП			2
55		Остановки.Повороты.Теория.Техника защиты		2	2
56		ОФП. Остановки прыжком.Броски и ловля мяча.Тактика нападения.Учебная игра	1	1	2
57		СФП. Ловля.передача иброски мяча.Чередование изученных тактических действий.Тактика защиты.Подвижные игры		2	2
58		Прыжки ,ловля мяча ,передвижение игрока		2	2
59		Повороты,техника,подвижные игры		2	2
60		ОФП .Остановки.Повороты на месте.Броски и ведение мяча.Действия с мячом.Тактика защиты.Учебная игра		2	2
61		ОФП. Повороты на месте.ловля и передача мяча разными способами.Действия с	1	1	2

		мячём.командные действия.Подвижные игры			
62		Ведение с высоким отскоком.броски одной рукой.Тактика защиты. Интегральная подготовка		2	2
63		Техника нападения и защиты.ОФП.Игра	1	1	2
64		СФП.Прыжки.Передача , ловля и броски мяча разными способами.Действия с мячём.Подвижные игры		2	2
65		ОФП .Остановки.Повороты на месте.Броски и ведение мяча.Действия с мячём.Тактика защиты.Учебная игра		2	2
66		Остановки.Повороты.Теория.Техника защиты		2	2
67		СФП.Повороты на месте,вперёд и назад.Тактика защиты и нападения.Подвижные игры		2	2
68		Ходьба и бег.Ловля,передача и броски мяча.Техника защиты и нападенияУчебная игра		2	2
69		Техника нападения и защиты.ОФП.Игра	1	1	2
70		Ведение с высоким отскоком.броски одной рукой.Тактика защиты. Интегральная подготовка		2	2
71		Броски и ведение мяча.Тактика нападения.Тактика защиты. Учебная игра	1	1	2
72		Техническая подготовка.Учебная игра	1	1	2
73		Ведение с высоким отскоком.броски одной рукой.Тактика защиты. Интегральная подготовка		2	2
74		Остановки.Повороты.Теория.Техника защиты	1	1	2
75		Техника нападения и защиты.ОФП.Игра		2	2
76		Повороты,техника,подвижные игры		2	2
77		ОФП. Остановки прыжком.Броски и ловля мяча.Тактика		2	

		нападения. Учебная игра			2
78		ОФП .Остановки. Повороты на месте. Броски и ведение мяча. Действия с мячом. Тактика защиты. Учебная игра		2	2
79		Остановки. Повороты. Теория. Техника защиты	1	1	2
80		СФП. Повороты на месте, вперёд и назад. Тактика защиты и нападения. Подвижные игры		2	2
81		Техника нападения и защиты. ОФП. Игра		2	2
82		Прыжки , ловля мяча , передвижение игрока		2	2
83		ОФП. Повороты на месте. ловля и передача мяча разными способами. Действия с мячом. командные действия. Подвижные игры		2	2
84		Ходьба и бег. Ловля, передача и броски мяча. Техника защиты и нападения Учебная игра		2	2
85		Ведение с высоким отскоком. броски одной рукой. Тактика защиты. Интегральная подготовка		2	2
86		Ведение с высоким отскоком. броски одной рукой. Тактика защиты. Интегральная подготовка		2	2
87		Повороты, техника, подвижные игры		2	2
88		СФП. Повороты на месте, вперёд и назад. Тактика защиты и нападения. Подвижные игры		2	2
89		Техническая подготовка. Учебная игра		2	2
90		Техника нападения и защиты. ОФП. Игра	1	1	2
91		Ходьба и бег. Ловля, передача и броски мяча. Техника защиты и нападения Учебная игра		2	2
92		СФП. Прыжки. Передача , ловля и броски мяча разными способами. Действия с мячом. Подвижные игры		2	2

93		СФП.Прыжки.Передача , ловля и броски мяча разными способами.Действия с мячом.Подвижные игры		2	2
94		СФП.Повороты на месте,вперёд и назад.Тактика защиты и нападения.Подвижные игры	1	1	2
95		СФП.Повороты на месте,вперёд и назад.Тактика защиты и нападения.Подвижные игры	1	1	2
96		Повороты,техника,подвижные игры		2	2
97		СФП.Повороты на месте,вперёд и назад.Тактика защиты и нападения.Подвижные игры		2	2
98		Остановки.Повороты.Теория.Техника защиты	1	1	2
99		Прыжки ,ловля мяча ,передвижение игрока		2	2
100		Прыжки ,ловля мяча ,передвижение игрока		2	2
101		СФП.Повороты на месте,вперёд и назад.Тактика защиты и нападения.Подвижные игры		2	2
102		Остановки.Повороты.Теория.Техника защиты	1	1	2
103		Остановки.Повороты.Теория.Техника защиты	1	1	2
104		Ведение с высоким отскоком.броски одной рукой.Тактика защиты. Интегральная подготовка		2	2
105		Техническая подготовка.Учебная игра		2	2
106		Техническая подготовка.Учебная игра		2	2
107		СФП.Повороты на месте,вперёд и назад.Тактика защиты и нападения.Подвижные игры	1	1	2
108		СФП.Повороты на месте,вперёд и назад.Тактика защиты и нападения.Подвижные игры	1	1	2
109		Броски и ведение мяча.Тактика нападения.Тактика защиты.Учебная игра		2	2

110		Броски и ведение мяча.Тактика нападения.Тактика защиты.Учебная игра		2	2
111		СФП.Повороты на месте,вперёд и назад.Тактика защиты и нападения.Подвижные игры	1	1	2
112		СФП.Повороты на месте,вперёд и назад.Тактика защиты и нападения.Подвижные игры	1	1	2
113		СФП.Прыжки.Передача , ловля и броски мяча разными способами.Действия с мячом.Подвижные игры		2	2
114		СФП.Прыжки.Передача , ловля и броски мяча разными способами.Действия с мячом.Подвижные игры		2	2
115		Повороты,техника,подвижные игры		2	2
116		Повороты,техника,подвижные игры		2	2
117		Остановки.Повороты.Теория.Техника защиты	1	1	2
118		Остановки.Повороты.Теория.Техника защиты	1	1	2
119		Прыжки ,ловля мяча ,передвижение игрока		2	2
120		Прыжки ,ловля мяча ,передвижение игрока		2	2
ВСЕГО			38	202	240

Учебная программа по баскетболу предназначена для обучающихся и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью от 2-х часов с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения.

Продолжительность 2 академического часа.

Рекомендуемый режим занятий:

3 раза в неделю по 2 часа;

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки(час.). Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
--------------	-----------------------	--	---------------------------------------	---	-------------------------------------

1	11-18	12-15	3	240/6	Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 30% всех видов)
----------	--------------	--------------	----------	--------------	--

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице №2. Распределение времени .

2.2. Условия реализации программы

Условия реализации программы: *Основными задачами реализации программы являются:*

1. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
3. Укрепление здоровья, повышение работоспособности.
4. Профилактика асоциального поведения.
5. Коррекция психофизического развития.
6. Организация условий для полезного проведения свободного времени.
7. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма.

Условия реализации программы:

В течение одного учебного года путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильного выполнения основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать на соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность обучающимся добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий баскетболом должна быть не менее одного учебного года.

- выполнять ведение «сильной» рукой
- выполнять основные виды передач
- играть в баскетбол по всем правилам
- играть в «стритбол» по всем правилам
- выполнять нормативы ОФП

Требования к знаниям и умениям:

К концу года обучающиеся должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- правила личной гигиены;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры.
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;

- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- выполнять челночный бег с ведением мяча;
- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- играть в баскетбол по правилам.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу обучения обучающиеся должны:

Знать:

- историю развития баскетбола
- основные правила игры
- основные судейские жесты
- технику безопасности
- простейшие тактические действия в защите
- простейшие тактические действия в нападении

Уметь:

- выполнять бросок по кольцу из под кольца и со средней дистанции
- выполнять ведение «сильной» рукой
- выполнять основные виды передач
- играть в баскетбол по всем правилам
- играть в «стритбол» по всем правилам
- выполнять нормативы ОФП

Способы проверки:

Сдача нормативов в начале, середине и в конце учебного года.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Участие в соревнованиях различного ранга, итоговом соревновании.

Сдача нормативом.

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе обучения используются следующие формы аттестации – текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Формы текущего контроля:

- оценка за работу на занятии;
- текущий контроль за выполнением элементов игры в баскетбол.

Формы промежуточного и итогового контроля:

- контрольная проверка по формированию навыков владения мячом;
- контрольное выполнение спортивных заданий в каждом полугодии;
- оценка участия в соревнованиях.

Повседневно оценивая каждого обучающегося, педагог, опираясь на ранее выявленный им уровень подготовленности каждого обучающегося, прежде всего, анализирует динамику усвоения им учебного материала, степень его прилежания, всеми средствами стимулируя его интерес к учебе.

Система оценивания предметных результатов.

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты обследования заносятся в " Результаты физической подготовленности обучающихся", в которой отражены данные физического развития и показатели физической подготовленности обучающегося.

В начале и в конце обучения проводится диагностика физической подготовленности обучающихся по следующей форме.

Выделяется три уровня физической подготовленности обучающегося – высокий, средний и низкий.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)	Бег 20 м (с)	Бег 40 с (м)	Бег 300 м (мин)
1	30	4,2	4,15	1,16

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
1 – й год	10,1		15,0		14,2		28		30	

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Формула определения ОУФК (общего уровня физической кондиции)

Таблицы оценки ОУФК обучающихся Себежского СУВУ

За основу определения общего уровня физической кондиции обучающихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России.

Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

Возрастные оценочные нормативы

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	1

2.4. Оценочные материалы

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение Специализированных тестов. Во время зачёта каждый обучающийся демонстрирует свои физические качества.

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков:

высокий, средний, низкий уровень.

Для бега - (норма – результат) : норма

Для всех других видов - (результат – норма) : норма

ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ определяется путем деления суммы результатов ОУФК по всем видам программы на 5.

ФОРМУЛА определения ОУФК по видам программы ОФП

ЗНАЧЕНИЕ ОУФК	ОЦЕНКА
От 0,61 и выше	СУПЕР
От 0,21 до 0,60	ОТЛИЧНО
От - 0,20 до 0,20	ХОРОШО
От – 0,6 до – 0,21	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От – 1,00 до – 0,61	НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От – 1,01 и ниже	ОПАСНАЯ ЗО

2.5. Методические материалы

Перечень учебно-методического обеспечения

Баскетбол

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
----------------------------------	----------------------	--	--	--------------------------------

Основы знаний.				
Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. История возникновения игры. Правила игры в баскетбол.	Беседа	Комбинированное занятие, словесный и наглядный методы	Презентация	Опрос
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.				
Гигиена одежды и обуви.	Беседа	Комбинированное занятие, словесный и наглядный методы	Презентация с викториной	Опрос
Правила закаливания	Беседа	Комбинированное занятие, словесный и наглядный методы	Презентация с викториной	Опрос
Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь				
Правила проведения соревнований. Места занятий	Инструктаж по ТБ Беседа.	Комбинированное занятие, словесный и наглядный методы	Презентация	Опрос

Общая физическая подготовка.				
Легкоатлетические упражнения.	Тренировочное занятие	Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.	Инвентарь для занятий легкой атлетики	Выполнение упражнений
Лыжная подготовка.	Тренировочное занятие	Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.	Лыжный инвентарь	Выполнение упражнений
Гимнастические упражнения	Тренировочное занятие	Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.	Гимнастический инвентарь оборудование, учебные карточки	Выполнение упражнений
Подвижные игры с элементами спортивных игр	Тренировочное занятие	Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.	Мячи, Учебные карточки	Участие в игровой деятельности
Техническая подготовка				
Техника передвижения.	Тренировочное занятие	Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.	Оборудование для игры в баскетбол. Мячи баскетбольные . Кегли и стойки.	Выполнение упражнений
Техника владения мячом.	Тренировочное занятие	Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.	Оборудование для игры в баскетбол. Мячи баскетбольные . Кегли и стойки.	Выполнение упражнений

Броски мяча	Тренировочное занятие	Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.	Оборудование для игры в баскетбол. Мячи баскетбольные . Кегли и стойки.	Выполнение упражнений
Ведение мяча	Тренировочное занятие	Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.	Оборудование для игры в баскетбол. Мячи баскетбольные . Кегли и стойки.	Выполнение упражнений
Техника нападения	Тренировочное занятие	Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.	Оборудование для игры в баскетбол. Мячи баскетбольные . Кегли и стойки.	Выполнение упражнений
Техника защиты	Тренировочное занятие	Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.	Оборудование для игры в баскетбол. Мячи баскетбольные . Кегли и стойки. Учебные карточки	Выполнение упражнений
Учебная игра	Тренировочное занятие	Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.	Оборудование для игры в баскетбол. Мячи баскетбольные . Кегли и стойки. Учебные карточки	Учебно тренировочная игра, с заданием
Тактическая подготовка				
Тактика игры в нападении	Тренировочное занятие	Метод упражнений; игровой;	Оборудование для игры в баскетбол.	Выполнение упражнений

		соревновательны й, круговой тренировки.	Мячи баскетбольные . Кегли и стойки. Учебные карточки	
Тактика игры в защите	Тренир овочное занятие	Метод упражнений; игровой; соревновательны й, круговой тренировки.	Оборудование для игры в баскетбол. Мячи баскетбольные . Кегли и стойки. Учебные карточки	Выполнени е упражнений
Соревнования. Контрольные испытания.				
Контрольные испытания по общей подготовке	Тестиро вание	Практическое занятие. Практический и соревновательны й методы	Упражнения- тесты. Оборудованно е место для проведения соревнований	Выполнени е норм комплекса ГТО
Контрольные испытания по технической подготовке	Тестиро вание	Практическое занятие. Практический и соревновательны й методы	Упражнения- тесты Оборудованно е место для проведения соревнований	Выполнени е тестов
Соревнования	Соревн ования	Практическое занятие. Практический и соревновательны й методы	Оборудованно е место для проведения соревнований	Участие в соревнован иях

Последовательность обучения технике передвижения в защитной стойке.

1. Передвижение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.

2. Передвижение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад.
3. Передвижение в защитной стойке по заданию.
4. Передвижение в защитной стойке с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение).
5. Выполнение передвижений в защитной стойке с применением комбинаций из изученных передвижений.
6. Выполнение других защитных действий игроков до и после передвижения в защитной стойке.

Последовательность обучения технике остановки в два шага.

1. Изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления).
2. Внезапная остановка по сигналу.
3. Остановка после ловли мяча.
4. Остановка после ведения мяча.

Последовательность обучения технике поворотов.

1. Выполнение поворотов, стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником.
4. То же, но против активно действующего защитника.
5. Выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

Последовательность обучения технике передачи мяча.

1. Передача и ловля мяча, стоя на месте.
2. То же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи и назади стоящую ногу в момент ловли.
3. Передача в сторону на месте.
4. То же, только с шагом вперед и в сторону выполняемой передачи; ловить мяч с шагом вперед и с шагом назад.
5. Передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону.
6. Передача мяча с последующим движением игрока в противоположную сторону, затем — в других направлениях.
7. Передача мяча стоящим на месте игроком партнеру,двигающемуся навстречу по прямой.
8. То же, но партнеру,двигающемуся под углом.
9. Передача мяча между игроками,двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом.
10. Передача мяча между игроками,двигающимися параллельно.
11. Передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

12. То же, но уже в игровой обстановке и в соревнованиях

а). Повороты, стоя на месте:

1. передние (лицом) – вокруг левой ноги (то есть против часовой стрелки) 2 круга, то же – вокруг правой ноги (т.е. лицом по часовой стрелке).
2. задние повороты (спиной): вокруг левой ноги 2 круга, вокруг правой ноги 2 круга.
3. чередование поворотов (передних и задних) по свистку.

б). Повороты в движении по прямой линии после остановки прыжком (по свистку), ноги параллельно на линии в/б площадки.

1. передние (лицом) в одну сторону – (чередую 1 раз вокруг левой ноги, 1 раз вокруг правой ноги).
2. задние (спиной) обратно – (чередую 1 раз вокруг левой ноги, 1 раз вокруг правой ноги).

в). Повороты в движении по прямой после остановки 2 шагами на каждой линии (поворот вокруг задней ноги), используя различные способы поворотов (передние и задние) по свистку (тогда не будет пробежки).

1. поворот вокруг задней (правой) ноги лицом по часовой стрелке (передний) в одну сторону.
2. То же (задний) спиной против часовой стрелке обратно в другую сторону.
3. То же самое вокруг задней (левой) ноги.
4. Чередование поворотов по команде тренера (по свистку).

г). Повороты в движении по кругу (по часовой и против часовой стрелки) - по свистку.

д). Повороты с сопротивлением (на закрепление)

Это комплексное упражнение суметь отдать пас партнеру с использованием поворотов.

Челночный бег на закрепление материала, чтобы не терять время на поворотах.

Ведение мяча стоя на месте:

1) ведение мяча стоя на месте 1 рукой:

- а) правой рукой – 10 раз
- б) левой рукой – 10 раз

2) ведение правой по свистку перевод на левую руку (стоя на месте).

3) перевод мяча с правой на левую руку (ноги параллельно) 10 раз – стоя на месте.

- 4) Игра «Цифры» (1-10 пальцы) – показать количество пальцев. Дети проговаривают вслух сколько пальцев видят.
- а) ведение правой рукой.
 - б) ведение левой рукой.
 - в) ведение с переводом (с правой руки на левую руку), по свистку. Для закрепления навыка техники ведения мяча без зрительного контроля.

Ведение мяча в движении:

- 1) Ведение мяча в движении по прямой правой рукой по свистку перевод на левую руку. Обратное то же самое.
- 2) Игра «Цифры» в движении:
 - а) ведение правой рукой.
 - б) ведение левой рукой.
 - в) ведение с переводом (с правой руки на левую руку), по свистку. Формирует навык ведения мяча без зрительного контроля умения видеть площадку.
- 3) Игра «Зеркало» (закрепить навык ведения мяча с изменением направления движения без зрительного контроля и одновременно совершенствования техники перемещений)
- 4) Ведение мяча с применением очков. Туда – правой, обратно – левой.
- 5) И.П. - стоя на линии (ноги параллельно), 1 удар мяча в пол с шагом (правой или левой ноги) остановка прыжком с ловлей мяча (до середины площадки). После центра площадки 1 удар мяча в пол остановка 2 шагами). Обратно вернуться с ведением мяча правой рукой. По свистку.
 - а) То же самое с использованием поворотов вокруг правой (левой) ноги (передние и задние). По свистку. Обратно вернуться с ведением мяча левой рукой.
- 6) ведение мяча по прямой линии правой рукой – остановка прыжком.
 - а) повороты (лицом) передние (до середины).
 - б) повороты (спиной) задние (после середины) обратно – (ведение левой рукой).
- 7) ведение по прямой линии правой рукой – остановка 2 шагами, по свистку повороты вокруг задней ноги передние (лицом) и задние (спиной), акцент без пробежек. Обратно ведение мяча левой и правой рукой с переводом
- 8) Ведение по прямой линии левой рукой – остановка 2 шагами, по свистку повороты вокруг задней ноги передние (лицом) и задние (спиной), акцент без пробежек. Обратно ведение мяча левой и правой рукой с переводом.
- 9) Ведение по прямой правой рукой до линии с шагом левой последний удар мяча 2 шага прыжок с имитацией броска мяча. Туда и обратно (1 площадку).
- 10) Игра «Карлики и великаны» (с ведением мяча) стоя на месте.

Совершенствование техники низкого, среднего и высокого отскока мяча, стоя на месте.

а) ведение с выпрыгиванием из глубокого приседа – без зрительного контроля.

11) Ведение мяча по кругу, кто кого догонит (совершенствование техники низкого ведения мяча) игрок, которого догнали, выбывает из игры.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ПАРАХ

Стоя на месте

- 1) 2 руками от груди с шагом ноги (с места) поочередно правой и левой ногой. 5 раз (по свистку)
- 2) 1 рукой от плеча (правой) с шагом левой ноги. 5 раз (по свистку).
- 3) то же что и в п.2 - левой рукой от плеча.
- 4) Стоя на месте выполнять ведение мяча правой рукой. По свистку передача мяча правой рукой от плеча.
- 5) То же левой рукой (2 раза каждой).
- 6) бросок мяча стоя и сидя 4 раза по свистку.
- 7) у стены бросок 10 раз

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Спортивные игры являются не стандартными, ситуационными физическими упражнениями переменной мощности. При этом в баскетболе в результате непрерывной и интенсивной деятельности у игроков формируются характерные для каждого амплуа нейрогуморальные механизмы срочной и долговременной адаптации, обеспечивающей быстрое переключение функций, направленных на достижение максимального игрового результата.

Поэтому контроль за функциональной подготовленностью с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для всех спортсменов. Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние баскетболистов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Цели и задачи медико-биологического контроля

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важное условие определения адекватного двигательного режима для каждого человека и оценки его эффективности.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, адекватного анатомо-физиологическим и клиническим особенностям определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов, на основе использования средств и методов физического воспитания.

Задачи медико-биологического контроля:

- Определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;
- Обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса баскетболистов;
- Систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием баскетболистов;
- Обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий баскетболистов;
- Медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;
- Санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, питания, режима отдыха и т.д.
- Ведение медицинской документации.

Структура и формы медико-биологического контроля.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена.

Сущность мониторинга- активное выявление функциональных или органических патологических состояний организма.

Врачебно-педагогический контроль.

Задача – определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки.

Срочный контроль.

Задача – оценка адекватности физической нагрузки функциональному состоянию спортсмена. В процессе тренировки анализируется:

- внешние признаки утомления;
- динамика ЧСС;
- масса тела.

Цели и задачи врачебно-педагогического контроля.

Цель – оценка воздействия на организм тренировочных или лечебно-оздоровительных нагрузок; установление уровня тренированности; коррекция УТЗ.

Задачи:

- изучения соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;
- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;
- оценка общей и специальной тренированности;
- текущее и перспективное планирование УТЗ;
- выбор и оценка педагогических(оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических(психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления(витаминизация, сауна, массаж, рациональное питание).

Формы врачебно-педагогического контроля.

- плотность учебно-тренировочного занятия;
- самоконтроль;
- ведение дневника спортсмена

2.6. Список литературы

Для педагога.

- Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.

- Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
- Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
- Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
- Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.