

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА Г. ТУЙМАЗЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА ТУЙМАЗИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

УТВЕРЖДАЮ
директор МАУ ДО
ДД(Ю)Т г. Туймазы
_____ Г.Р Нигматуллина
Приказ от _____ № _____

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № __ от «__» __ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**
(для детей 10-16 лет, срок реализации - 1 год)

Автор-составитель программы:
Вахитов Салават Хамитович,
ПДО МАОУ ДО ДД(Ю)Т г.Туймазы
Высшая квалификационная категория

2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план.....	6
III. Содержание программы.....	8
IV. Методическое обеспечение.....	12
V. Список литературы.....	38

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Важное место в системе физического воспитания занимает баскетбол. Преимущества этой общедоступной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации, ловкости, гибкости, физической силы, смелости и сообразительности. Занятие баскетболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся, они способствуют укреплению костно-связного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме, совершенствованию различных его функций. Поэтому баскетбол широко используют в качестве оздоровительного средства в лечебно-профилактической работе. В процессе разнообразной тренировочной соревновательной работы воспитываются выносливость, смелость и решительность, настойчивость и самоотверженность, инициативность и дисциплинированность. Стремление к достижению общей цели во время игры приучает баскетболиста к коллективным действиям, к сотрудничеству и взаимопомощи, воспитывает чувства дружбы и товарищества. Велико эстетическое воздействие игры. В процессе занятий баскетболист достигает гармонического развития своего тела, красоты и выразительности движений. Глубокое эстетическое наслаждение играющим и зрителям доставляет спортивная борьба, слаженность коллективных действий. А массовость создает основу для роста спортивного мастерства.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы заключается в том, что в процессе изучения у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Новизна. Программа по баскетболу охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься учащимся с углубленным изучением баскетбола, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

Цель: развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей и развитием баскетбола в Башкортостане.
- ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол.

Развивающие:

- развитие координации и быстроты движения, развитие скорости, развитие скоростно – силовых качеств
- развитие силы, выносливости

Воспитательные:

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

Методика.

Программа является модифицированной и составлена на основе: «Баскетбол: теория и методика обучения», учебное пособие Д.И.Нестеровский. Групповые учебно-тренировочные занятия, групповые и индивидуальные теоретические занятия, восстановительные мероприятия, участие в матчевых встречах, участие в соревнованиях, зачеты, тестирования.

Объединение по баскетболу в школе формируется из групп начальной подготовки. В программе применяются здоровьесберегающие технологии и технологии развивающего обучения в спорте, что является **отличительной особенностью образовательной программы.**

Контингент обучаемых.

Программа предназначена для возрастной категории *от 10 до 16 лет.*

Объем часов.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2ч. Всего 136 ч.

Формы и режим занятий. Основной формой проведения занятий является групповая тренировка. Основными формами также являются теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

Срок реализации. Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Данная программа является разноуровневой.

По окончании обучения учащиеся будут знать (предметные результаты):

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития баскетбола.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

По окончании обучения учащиеся будут иметь метапредметные результаты:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

По окончании обучения учащиеся будут иметь личностные результаты:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

- Повысить общую и специальную выносливость учащихся.

- Развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе.

Способы определения результативности: соревнования.

Формы подведения итогов реализации программы: внутришкольные и городские соревнования.

II. Учебный план

№ п/п	Название разделов программы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Т.	П.	
1)	Раздел 1. Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса	2	1	1	Опрос, беседа
2)	Раздел 2. Баскетбол – олимпийский вид спорта. Развития Школьной Баскетбольной Лиги «КЭС-БАСКЕТ».	2	1	1	Беседа, викторина
3)	Раздел 3. Организация и правила проведения соревнований по баскетболу.	20	2	18	Соревнования,
4)	Раздел 4. Планирование построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных баскетболистов	4	4		игры
5)	Раздел 5. Теоретические основы методики обучения двигательным действиям в баскетболе	4	2	2	Помощь судейства
6)	Раздел 6. Методика обучения в баскетболе	34		34	опрос
7)	Раздел 7. Методика совершенствования специальной подготовленности баскетболиста на этапе начальной спортивной специализации	46		46	Тестир-е

8)	Раздел 8. Воспитательная работа с юными баскетболистами	4	2	2	Беседа, опрос
9)	Раздел 9. Физическая подготовка баскетболистов.	20		20	игры
Итого:		136	12	124	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема №1 (2 часа)

Вводное занятие

1.Основные вопросы: Организация работы по технике безопасности в спортивном зале. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях

2.Требования к знаниям и умениям: знать правила поведения в общественных местах, ПДД и ОБЖ, иметь навыки сотрудничества и общения с другими людьми, уметь вести конструктивный диалог; уметь подбирать одежду и обувь для занятий, по баскетболу.

3.Самостоятельная работа: Подготовка к занятиям, проводить разминку.

4. Тематика практических работ. учебно-тренировочная игра.

Тема №2 (2 часа)

Баскетбол – олимпийский вид спорта. Развития Школьной Баскетбольной Лиги «КЭС-БАСКЕТ»

1. Основные вопросы: История баскетбола. Возникновение баскетбола, структурное развитие игры. Великие тренеры и спортсмены. Развитие школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ» в Республике Башкортостан. Ведущие спортсмены и тренеры.

2. Требования к знаниям и умениям: Знать историю и возникновения баскетбола в Республики Башкортостан. Проводить судейство.

3. Самостоятельная работа. Подготовка к занятиям, проводить разминку.

4. Тематика практических работ: учебно-тренировочная игр

Тема №3 (20 часов)

Организация и правила проведения соревнований по баскетболу

(20 часов).

1. Основные вопросы: Составление положения о соревновании, графики игр. Место игры, оборудование и инвентарь.

2. Требования к знаниям и умениям: Знать правила игры, составлять графики, заполнять протокол игры. Проводить судейство.

3. Самостоятельная работа: Подготовка к соревнованиям.

4. Тематика практических работ: Участие в чемпионате ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ»

Тема №4 (4 часа)

Планирование построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных баскетболистов

- 1. Основные вопросы:** структурная характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Общая характеристика средств тренировки в баскетболе. Технология программирования тренировочных нагрузок. Особенности соревновательной деятельности. Взаимосвязь тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности.
- 2. Требования к знаниям и умениям:** Знать планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.
- 3. Самостоятельная работа:** Подготовка к занятиям, проводить разминку.

4. Тематика практических работ: учебно-тренировочная игра.

Тема №5 (4 часа)

Теоретические основы методики обучения двигательным действиям в баскетболе

- 1. Основные вопросы:** Учебно-тренировочное занятие – процесс, направленный на достижение определенных спортивных результатов в баскетбольной деятельности. Этапы обучения техническим приемам и тактическим действиям и их характеристика. Содержание технико-тактической подготовленности в рамках массового детско-юношеского баскетбола. Последовательность обучения технико-тактической подготовленности.
- 2. Требования к знаниям и умениям:** Знать технические приёмы и тактические действия.
- 3. Самостоятельная работа:** Подготовка к занятиям, проводить разминку.

4. Тематика практических работ: учебно-тренировочная игра.

Тема №6 (32 часа)

Методика обучения в баскетболе

- 1. Основные вопросы:** Обучение основам техники нападения и техники защиты. Обучение основам тактики нападения, групповым и командным действиям. Обучение основам тактики защиты, командные действия, личная система защиты. Классификация техники игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке.
- 2. Требования к знаниям и умениям:** Знать технические и тактические действия игрока.

3. **Самостоятельная работа:** Подготовка к занятиям, проводить разминку.
4. **Тематика практических работ:** Учебно-тренировочная игра.

Тема №7 (46 часов)

Методика совершенствования специальной подготовленности баскетболиста на этапе начальной спортивной специализации

1. Основные вопросы: Выполнение технических приемов нападения в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий. Методические приемы усложненных условий выполнения технических приемов нападения.

Выполнение технических приемов защиты в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий. Методические приемы усложненных условий выполнения технических приемов защиты. Совершенствование технических приемов нападения. Подбор средств.

Совершенствование технических приемов защиты. Подбор средств.

Совершенствование технической подготовленности. Выполнение тактических действий нападения и защиты в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий. Методические приемы усложнения условий. Совершенствование тактических действий нападения и защиты. Подбор средств.

Интегральная подготовка Совершенствование технической подготовленности в игровых условиях. Совершенствование тактической подготовленности в игровых условиях. **Педагогический контроль в структуре совершенствования специальной подготовленности**

Нормативные требования, содержание и методика контрольных испытаний. Физическое развитие, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, техническая подготовленность, тактическая подготовленность, интегральная подготовленность.

2. Требования к знаниям и умениям: Выполнение технических и тактических приемов нападения в усложненных условиях. Знать нормативные требования.

3. Самостоятельная работа: Подготовка к занятиям, проводить разминку.

4. Тематика практических работ: Учебно-тренировочная игра.

Тема №8 (4 часа)

Воспитательная работа с юными баскетболистами

1. Основные вопросы: Технология самовоспитания спортсменов. Формирование социальных умений и навыков подростков как условие здорового образа жизни. Социально-психологический тренинг по профилактике подростковой дезадаптации и употребления психоактивных веществ.

2. **Требования к знаниям и умениям:** Знать основы знаний о здоровом образе жизни.
3. **Самостоятельная работа:** Подготовка к занятиям, проводить разминку.
4. **Тематика практических работ:** Учебно-тренировочная игра.

Тема №9 (20 часов)

Физическая подготовка баскетболистов

1. **Основные вопросы:** Теоретико-методические основы системы физической подготовки юных баскетболистов. Средства и методы физической подготовки юных баскетболистов. Модельная техника выполнения беговых, прыжковых, силовых, скоростно-силовых, координационных упражнений в структуре физической подготовки баскетболиста. Методика развития быстроты и скоростно-силового потенциала, специальной выносливости, специфической координации (набор средств и техника выполнения упражнений).
2. **Требования к знаниям и умениям:** Знать основы средства и методы физической подготовки юных баскетболистов.
3. **Самостоятельная работа:** Подготовка к занятиям, проводить разминку.
4. **Тематика практических работ:** Учебно-тренировочная игра. Проводить судейство матча.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы: Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (работа в спортивном зале, открытой спортивной площадке).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Приемы: поощрение, взаимопомощь детей, похвала, определение качества продуктивной деятельности.

Формы организаций занятий:

Программа ориентирована на плавательную подготовку детей. Основная форма организации занятий баскетболом проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки воспитанников, их количества в группе, от спортивного зала (открытой площадки), отведенного для занятий. В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

Вводная часть включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к

основной части занятия. Выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать при выполнении поставленных задач. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части занятия.

В *основной части* решаются задачи овладения элементами техники владения баскетбольным мячом. Изучаются и совершенствуются игровые тактические действия игры баскетбол. Практикуются правила игры.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети выполняют дыхательные упражнения на восстановление. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

Дидактический материал:

- учебно-наглядные пособия
- инструкционные карты,

Техническое оснащение:

Спортивный зал (открытая площадка).

Инвентарь: баскетбольные мячи, набивные мячи, скакалки, фишки-конусы, гантели, блины, штанга.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Соревнования и контрольные старты

- участие в соревнованиях по баскетболу городского, районного и Республиканского уровней
- участие в спартакиаде школьников по разным видам спорта
- участие предметных олимпиадах по предмету физическая культура

Характеристика деятельности по своему освоению предметного содержания образовательной программы (по уровням)

Название уровня	Стартовый	Базовый	Продвинутый
Способ выполнения деятельности	репродуктивный	продуктивный	творческий
Метод исполнения деятельности	С подсказкой, по показу педагога	По памяти, самостоятельно	Исследовательский

Основные предметные умения и компетенция учащихся	Знать историю развития этого вида спорта.	Знать и искать более прогрессивные виды комплекса тренировок.	Посещать или участвовать в соревнованиях или показах.
Деятельность учащегося	Развитие личных качеств, связанных с умственными, познавательными и творческими способностями	Укрепить самостоятельность.	Находить основные трудности, уметь устранять ошибки самостоятельно
Деятельность педагога		Формировать дружеский коллектив	Формирование высоких нравственных качеств, навыков.

Календарный учебный график

№	Число	месяц	Время проведения	Форма проведения	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				групповая	2	Введение. Инструктаж по ТБ.	с/зал	беседа, опрос
2				групповая	2	Баскетбол – олимпийский вид спорта.	с/зал	беседа, опрос
3				групповая	2	Организация и правила проведения соревнований по баскетболу.	с/зал	беседа, опрос
4				групповая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	с/зал	контр. упр.
5				групповая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	с/зал	контр. упр.
6				групповая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	с/зал	контр. упр.
7				групповая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	с/зал	контр. упр.

8				групповая	2	Развитие общей выносливости.	с/зал	контр. упр.
9				групповая	2	Развитие общей выносливости.	с/зал	контр. упр.
10				групповая	2	Развитие общей выносливости.	с/зал	контр. упр.
11				групповая	2	Силовая подготовка.	с/зал	контр. упр.
12				групповая	2	Силовая подготовка.	с/зал	контр. упр.
13				групповая	2	Передача мяча одной рукой в движении.	с/зал	контр. упр.
14				групповая	2	Передача мяча одной рукой в движении.	с/зал	контр. упр.
15				групповая	2	Ловля мяча после отскока.	с/зал	контр. упр.
16				групповая	2	Ловля мяча после отскока.	с/зал	контр. упр.
17				групповая	2	Ловля мяча после отскока.	с/зал	контр. упр.
18				групповая	2	Броски мяча в кольцо с разных точек.	с/зал	контр. упр., игра
19				групповая	2	Броски мяча в кольцо с разных точек.	с/зал	контр. упр., игра

20				групповая	2	Отъем мяча.	с/зал	контр. упр., игра
21				групповая	2	Отъем мяча.	с/зал	контр. упр., игра
22				групповая	2	Отъем мяча.	с/зал	контр. упр., игра
23				групповая	2	Отъем мяча.	с/зал	контр. упр., игра
24				групповая	2	Взаимодействие игроков в нападении и защите	с/зал	контр. упр., игра
25				групповая	2	Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот	с/зал	контр. упр., игра
26				групповая	2	Игры внутригрупповые, межгрупповые.	с/зал	игра
27				групповая	2	Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот.	с/зал	контр. упр., игра
28				групповая	2	Ведение мяча справа и слева.	с/зал	контр. упр., игра
29				групповая	2	Взаимодействие игроков в	с/зал	игра

						нападении и защите.		
30				групповая	2	Совершенствование техники нападения	с/зал	игра
31				групповая	2	Игры внутригрупповые, межгрупповые	с/зал	игра
32				групповая	2	Взаимодействие игроков в нападении и защите	с/зал	тестирование
33				групповая	2	Игры внутригрупповые, межгрупповые	с/зал	игра
34				групповая	2	Совершенствование техники защиты.	с/зал	контр. упр., игра
35				групповая	2	Игры внутригрупповые, межгрупповые	с/зал	игра
36				групповая	2	Совершенствование техники защиты.	с/зал	контр. упр.
37				групповая	2	Планирование построения тренировочных нагрузок	с/зал	Тестирование, игра
38				групповая	2	Планирование построения	с/зал	Тестирование,

						тренировочных нагрузок		игра
39				групповая	2	Соревнования	с/зал	тестирование
40				групповая	2	Соревнования	с/зал	тестирование
41				групповая	2	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	с/зал	тестирование
42				групповая	2	Взаимодействие игроков в нападении и защите	с/зал	тестирование
43				групповая	2	Совершенствование техники защиты.	с/зал	тестирование
44				групповая	2	Совершенствование техники нападения	с/зал	тестирование
45				групповая	2	Совершенствование техники защиты.	с/зал	тестирование
46				групповая	2	Игры внутригрупповые, межгрупповые	с/зал	тестирование
47				групповая	2	Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот.	с/зал	тестирование
48				группов	2	Совершенствование	с/зал	контр.

				ая		ание перехода от нападения к защите и наоборот.		упр.
49				групповая	2	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	с/зал	контр. упр.
50				групповая	2	Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот.	с/зал	контр. упр.
51				групповая	2	Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот.	с/зал	контр. упр.
52				групповая	2	Развитие общей выносливости.	с/зал	контр. упр.
53				групповая	2	Силовая подготовка.	с/зал	контр. упр.
54				групповая	2	Игры внутригрупповые, межгрупповые.	с/зал	игра
55				групповая	2	Ведение мяча справа и слева.	с/зал	контр. упр.
56				групповая	2	Ведение мяча справа и слева.	с/зал	контр. упр.
57				групповая	2	Игры внутригруппов	с/зал	контр. упр.

						ые, межгрупповые.		
58				группов ая	2	Совершенствов ание перехода от нападения к защите и наоборот.	с/зал	контр. упр.
59				группов ая	2	Игры внутригруппов ые, межгрупповые.	с/зал	контр. упр.
60				группов ая	2	Совершенствов ание перехода от нападения к защите и наоборот.	с/зал	контр. упр.
61				группов ая	2	Совершенствов ание техники нападения.	с/зал	контр. упр.
62				группов ая	2	Совершенствов ание техники нападения.	с/зал	контр. упр.
63				группов ая	2	Правила игры. Судейство.	с/зал	тесты, опрос
64				группов ая	2	Соревнования.	с/зал	Соревно вания, судейст во
65				группов ая	2	Соревнования	с/зал	Соревно вания, судейст во
66				группов ая	2	Соревнования	с/зал	Соревно вания, судейст

								во
67				групповая	2	Соревнования	с/зал	Соревнования, судейство
68				групповая	2	Соревнования	с/зал	Соревнования, судейство
				Итого:	136			

Тема: Развитие физических качеств учащихся в круговой тренировке.

Цель: Совершенствование технической подготовки юных баскетболистов в круговой тренировке.

Задачи:

Образовательные:

1. Совершенствовать инструкторские навыки учащихся при проведении общеразвивающих и специально – беговых упражнениях.
2. Совершенствовать навыки висов, лазания, перелезания, подлезания в полосе из шести препятствий.
3. Повторить упражнения комплекса «Стретчинг», разучить упражнения на расслабление.

Развивающие:

1. Развивать силу, скоростно-силовые и координационные способности учащихся, общую выносливость.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем.

Воспитательные:

1. Воспитывать активность, настойчивость, организованность, дисциплинированность учащихся.

Тип занятия: обучающий

Место проведения: спортивный зал МБОУ «СОШ №2»

Время проведения:

Инвентарь: маты гимнастические – 15 шт., канат – 2 шт., конь гимнастический - 1 шт., скамейка гимнастическая – 6 шт., скакалка -4шт., кубики для челночного бега – 6 шт., мячи баскетбольные №5, №6 – 8 шт., свисток – 1шт.

Методы обучения: словесный (объяснение), наглядный (показ)

Наглядность: плакаты и карточки по разделу «Баскетбол», видеоряд.

Ход занятия:

№	Содержание занятия	Дозировка	Организационные и методические указания
I 30 мин	Построение. Приветствие. Задачи урока. Ходьба: на носках, руки на поясе;	1 мин 3 мин	Строевые упражнения. Подняться выше на носке

<p>на пятках, руки за спиной; перекатом с пятки на носок, руки за головой; ходьба с касанием локтей коленями; ходьба с поворотами туловища влево, вправо; ходьба с наклоном туловища вперед к ноге, стоящей на пятке; ходьба с касанием ладоней стоп.</p> <p>Бег по кругу: лицом вперед; спиной вперед; скрестным шагом правым и левым боком, руки в стороны; подпрыгивания вверх с одновременным круговым движением рук вверх-назад.</p> <p>3. ОРУ на месте.</p> <p>4. Специально - беговые упражнения.</p> <p>Полоса препятствий:</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при прохождении полосы препятствий. «Тарзан» - ухватившись за канат необходимо перелететь через «ров» (мат, положенный на полу); «Гора» - запрыгнуть на горку из матов; «Под мостом» - пролезть под</p>	<p>3 мин</p> <p>8 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин 4 круга</p>	<p>Не наклоняться сильно вперед Подняться выше на носке</p> <p>Поднимать бедро выше</p> <p>Руки перед грудью, пальцы сцеплены</p> <p>Ногу в колене не сгибать Поднимать бедро выше, касаться стопы с внутренней стороны</p> <p>Темп средний Смотреть назад через левое плечо Смена положения по сигналу учителя Выше выпрыгивание вверх, активнее маховые движения руками</p> <p>Ученики встают по площадке произвольно. Упражнения для всех проводятся одним из наиболее подготовленных учеников под контролем учителя Упражнения проводит другой ученик под контролем учителя. При необходимости корректировка учителем действий и заданий ученика.</p> <p>В зале по кругу расположена полоса из шести препятствий. Ученики</p>
---	--	---

	<p>гимнастическим конем; «На вершине» - перелезть (перепрыгнуть) через горку матов, лежащих на гимнастических скамейках (h=100см);</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Скалолаз» - передвижение приставными шагами по рейке гимнастической стенки; ▪ «Пружинка» - прыжки через скамейку на двух ногах боком к скамейке. 		<p>последовательно друг за другом проходят ее.</p> <p>За канат браться только руками, ноги согнуты в коленях.</p> <p>Высота «горки» - 60-70см.</p> <p>Сгруппироваться, чтобы не задеть ножек снаряда. Обязательна подстраховка учителем учеников. При необходимости приводить «конструкцию» в нужное состояние.</p> <p>Ноги на третьей рейке, руки за рейку на уровне груди. Передвигаться в быстром темпе.</p> <p>Мальчики без промежуточного прыжка, девочки с промежуточным прыжком.</p>
<p>II 50</p>	<p>Круговая тренировка. Инструктаж по технике безопасности при прохождении станций круговой тренировки. Объяснение заданий на станциях.</p>	<p>30 мин 5мин</p>	<p>5 станций. Количество человек в группах – 4. Все упражнения проводятся со стандартным временем 3 минуты и стандартным числом повторений. Отдых - во время переходов к другой станции и после сделанного упражнения. Движение – против часовой стрелки. Количество кругов – 2.</p>

	<p>Станции:</p> <p>1. Лазание по канату: 1 круг – лазание по канату в три приема.</p> <p>2 круг – лазание по двум канатам.</p> <p>2. Прыжки через скакалку: 1 круг – на двух ногах, вращая скакалку вперед.</p> <p>2 круг – «беговым» шагом.</p> <p>3. Упражнения для брюшного пресса: 1 круг – лежа на спине, руки за голову, ноги не закреплены. Сесть - лечь. 2 круг – лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях. Приподнять плечи, коснуться правым локтем левого колена, затем левым локтем правого колена.</p> <p>4. Челночный бег 3x10 метров: 1 круг – челночный бег с кубиками с высокого старта. 2 круг – без кубиков из</p>	<p>2 раза</p> <p>1-2 раза</p> <p>100 пр</p> <p>100 пр</p> <p>30 раз</p> <p>2 х 15раз</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Задания на 2 круге меняются в сторону упрощения или усложнения. Все задания на станциях ранее разучены, написаны на карточках, повешены на стене.</p> <p>Напомнить технику безопасности при лазании и спуске. Канаты сдвинуть ближе друг к другу. Ноги захватывают два каната сразу, каждая рука отдельный канат. Учитель находится рядом для подстраховки. 30 прыжков выполнить с промежуточным прыжком, остальные 70 без промежуточного прыжка.</p> <p>Прыжки выполнять в среднем темпе. Вращение скакалки на каждый шаг.</p> <p>Выполнять в среднем темпе. Ноги от пола не отрывать.</p> <p>Выполнять в быстром темпе.</p>
--	--	--	--

	<p>различных стартовых положений (сидя, лежа, в упоре и т.д.).</p> <p>5. Жонглирование мячом:</p> <p>1 круг –</p> <ul style="list-style-type: none"> *перебрасывание мяча с руки на руку, *вращение мяча вокруг шеи, туловища, ног; *вращение вокруг одной ноги, выставленной вперед, голова поднята; *вокруг ног по «восьмерке»; * вокруг ног по «восьмерке» во время ходьбы. <p>2 круг –</p> <ul style="list-style-type: none"> *балансируя, стараться удержать мяч на мяче; *стоя, последовательно подбивать верхний мяч нижним мячом; *пирамиду из двух мячей удерживать двумя руками – одной сверху, другой- снизу. Быстро поменять руки местами, стараясь не разрушить пирамиду; *ведение двух мячей одновременно; *ведение двух мячей поочередно («насос»). <p>Подвижная игра «Перестрелка» («Снайперы»).</p>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Упражнения выполнять парами или тройками (соревнование – кто быстрее).</p> <p>И.п. задается самими учениками, команду к началу бега дает один из учеников.</p> <p>Мяч стараться не ронять, не касаться мячом частей тела при жонглировании. Работа с одним мячом.</p> <p>Упражнения выполняются с двумя мячами одновременно. Мяч стараться не ронять. При ведении менять высоту отскока. Частичный зрительный контроль.</p> <p>Деление на две команды. Сначала игра с одним мячом, затем в игру вводится второй мяч.</p>
<p>III</p> <p>10</p> <p>мин</p>	<p>Упражнения комплекса «Стретчинг»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпад, руки в упоре на коленях. Покачивание вниз. 2. Стоя на одной ноге, держась за стопу другой, согнутой в колене – 	<p>7 мин</p> <p>20-30сек</p> <p>20-30сек</p>	<p>Выполнять в спокойном темпе.</p> <p>Выполнять без резких движений.</p>

	<p>оттягивание ноги назад до касания пяткой ягодицы.</p> <p>3. Наклон вперед, руки опущены вниз, взяться за пальцы ног.</p> <p>4. Лежа на спине, взяться сплетенными пальцами рук за колено, прижимать колено к груди, не опуская головы.</p> <p>5. Лежа на спине руки за головой, ноги согнуты. «Скручивание» - ноги сложить влево. Голова, верхняя часть туловища и рука вправо и наоборот.</p> <p>6. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты вверх, руки соединены под коленями. Головой тянуться к коленям.</p> <p>7. Стоя, ноги врозь – наклон в сторону, держа руку над головой, другая рука на поясе. Поменять положение рук и туловища.</p> <p>8. Нога на гимнастической стенке, носком вверх. Глубокий наклон вперед к опорной ноге с захватом руками за голеностоп.</p> <p>Упражнения на расслабление:</p> <p>1. Встряхивание кистей;</p> <p>2. Размахивание свободно опущенными руками с поворотами туловища направо и налево.</p> <p>3. Прыжки на месте со</p>	<p>20-30сек</p> <p>20-30сек</p> <p>30сек</p> <p>20-30сек</p> <p>по 15сек</p> <p>20сек</p> <p>2 мин 6-8раз 4-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>по 4 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Колени не сгибать.</p> <p>Ногу притягивать сильнее</p> <p>При принятии после скручивания конечного положения – задержаться в нем на несколько секунд.</p> <p>В конечном положении задержаться на несколько секунд.</p> <p>Наклон ниже.</p> <p>Зафиксировать конечное положение.</p> <p>Данные упражнения даются для овладения умением расслаблять основные группы мышц, обеспечивающие игровые действия. При их выполнении используется масса отдельных частей тела, находящихся в более высоком положении по отношению к площадке.</p>
--	---	---	--

	<p>свободно опущенными руками.</p> <p>4. Прыжки на месте на одной ноге со свободным раскачиванием расслабленной ногой.</p> <p>5. Расслабленное покачивание туловищем в наклоне вперед, руки свободно опущены.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>	1 мин	
--	---	-------	--

Инструкторская и судейская практика.

В течении всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
- Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
- Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту, каждый обучающийся должен

освоить следующие навыки и умения:

- Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
- Вести протоколы игр.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле

и в составе секретариата.

- Судить игры в качестве судьи в поле.

На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке судей и тренеров-общественников. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Звание судьи присваивается на основании приказа или постановления по учреждению.

Система контроля и зачетные требования.

Контроль в процессе подготовки.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки.

Цель:

- Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задачи:

- Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся за учебный год.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, а так же технической и теоретической подготовке.

Время и сроки проведения испытаний:

- Переводные контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся сдают с 1 по 31 мая текущего года, промежуточная аттестация проводится на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Программа контрольно-переводных испытаний:

- Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, СФП и ОФП и тестовых заданий по теории.

Тестовые задания для теоретического экзамена

Вопросы для экзамена по теоретической подготовке

Возраст 11-14 лет.

1. Где впервые проводились современные Олимпийские игры?

а) во Франции б) в Греции в) в Англии

2. Назовите цели олимпийского движения

А) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира б) развитие экономики стран

в) пропаганда здорового образа жизни

3. 16. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

А) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику

4. Как называют бегуна на средние дистанции?

А) спринтер б) стайер в) марафонец

5. В каком виде спорта используется овальный мяч?

А) водное поло б) регби в) мотобол

6. К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?

А) борьба б) русская лапта в) плавание

7. Как называется хоккейный клуб г. Омска?

А) «Вымпел» б) «Авангард» в) «Спартак»

8. Какой спортивный инвентарь необходим для игры в русскую лапту?

А) ракетка и мяч б) ракетка и волан в) бита и мяч

9. Признаки утомления у спортсменов:

А) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение

б) кашель, слезоточивость, головокружение

10. Что такое допинг контроль?

А) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности б) проверка спортсменов на никотиновую зависимость

11. Что измеряет пульсометрия?

А) артериальное давление б) частоту сердечных сокращений в) частоту дыхания

12. Что такое профилактика заболеваний?

А) лечение заболевания б) симптомы заболевания в) предупреждение заболевания

13. Здоровый образ жизни подразумевает:

А) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек

14. Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля?

А) чтобы фиксировать интересные спортивные события б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки в) чтобы записывать домашние задания тренера

15. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?

А) смазать вазелином, приложить холод, сделать тугую повязку б) приложить тепло, растереть

16. Что необходимо делать для оказания первой помощи при отморожении конечностей?

А) наложить повязку, дать горячее питье б) отогреть конечности осторожным растиранием, массажем, либо в теплой воде

17. Что такое физическая культура?

А) урок физической культуры б) часть общей культуры общества в) процесс физического совершенствования человека

18. Что означает понятие рациональное питание?

А) правила поведения при приеме пищи б) правильное распределение объема пищи в течении дня

19. В каком виде спорта был Чемпионом мира Анатолий Карпов?

А) в лыжных гонках б) в шахматах в) в легкой атлетике

20. Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве

А) белый чебурашка б) бурый мишка в) серый заяц

Вопросы для экзамена по теоретической подготовке.

Возраст 15-18 лет.

1. Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является:

А) физическое развитие б) физическая культура в) физическое воспитание

2. Физическими упражнениями называются:

А) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

3. Кто был Чемпионом Олимпийских игр 776 года н.э.?

А) Геракл б) Корибос в) Зевс

4. Кто такие элладники?

А) победители Олимпиад б) судьи и распорядители древних Олимпийских игр в) жители Эллады

5. В каком году был создан МОК? (Международный олимпийский комитет)

А) в 1885г. б) в 1890г. в) в 1894г.

6. В каком виде спорта стал Олимпийским Чемпионом омский спортсмен Алексей Тищенко?

А) борьба б) тяжелая атлетика в) бокс

7. Как называется свод законов олимпийского движения?

А) Конституция б) Хартия в) Устав

8. Что не относится к физическим качествам?

А) быстрота б) гибкость в) вес г) сила д) выносливость

9. Что способствует развитию общей выносливости.

А) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени

б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время

10. В каком виде спорта Александр Карелин стал Олимпийским чемпионом?

А) бокс б) плавание в) борьба г) гимнастика

11. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:

А) скоростно-силовых упражнений б) упражнений на гибкость в) силовых упражнений

12. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, т.к.:

А) позволяет избежать стрессовых ситуаций б) обеспечивает ритмичность работы организма в) позволяет правильно планировать дела в течении дня

13. Физическая подготовленность характеризуется:

А) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды б) хорошим развитием функциональных систем организма в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

14. Этапы закаливания водой:

А) обтирание, обливание душ, купание б) обливание, обтирание, купание в) душ, обтирание, обливание, купание

15. Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом:

А) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода

Б) белки, жиры, углеводы, вода в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода

16. Что является основными составляющими здорового образа жизни?

А) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание

17. Цель разминки при занятиях спортом:

А) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки

18. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.

А) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов

19. Упражнения на развитие гибкости выполняются:

А) до появления утомления б) до увеличения амплитуды движения в) до появления болевых ощущений

20. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах?

А) наложить давящую повязку, дать обезболивающее, вызвать врача б) промыть рану, обработать дезинфицирующим средством, наложить стерильную повязку, вызвать врача

Вопросы по теории вида спорта (БАСКЕТБОЛ) для экзамена по теоретической подготовке

11-14 лет

21. Официальные размеры баскетбольной игровой площадки?

А) 28*15 б) 16*12 в) 26*14

22. В каком году появилась игра баскетбол?

А) в 1981г. б) в 1891г. в) в 1899г.

23. Сколько персональных замечаний может получить игрок в течении матча?

а) 3 б) 7 в) 5

24. Какой по счету командный фол в игровом периоде наказывается пробитием штрафных бросков?

А) 5 б) 4 в) 3

25. Что означает термин «тайм-аут»?

а) остановка игры б) мяч ушел в аут в) минутный перерыв

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. Нормативно-правовые документы

1. Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1 июля 2013 года №696-з
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. Конституция Российской Федерации
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена [распоряжением](#) Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.

II. Основной список

1. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
2. Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011
4. Учебник В.И.Лях «Физическая культура»
5. Е.А. Чернова «Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов», К. Би, К. Нортон «Упражнения в баскетболе».
6. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 классы (в помощь школьному учителю)/Ковалько В.И. – М.: ВАКО, 2013.
7. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», №8, 2013, с.28-30
8. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», №2, 2014, с.46-47

III. Дополнительный список

1. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
2. Воронин И.Ю.: Организация и проведение соревнований по баскетболу. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011
3. Официальные правила баскетбола
4. Руководство для судей. Механика для двух судей.

IV. Интернет-ресурсы

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. www.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
7. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
8. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги