

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА
«МОСКОВИЯ» Г.О.ДОЛГОПРУДНЫЙ
(ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «МОСКОВИЯ» Г.О.ДОЛГОПРУДНЫЙ)

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
Центра творчества «Московия»
Протокол № 1 от 28.08.2020 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор Центра творчества
«Московия» г.о. Долгопрудный
Ивашова Е.Е.
Приказ № 114/1 от 01.08.2020 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7 – 15 лет
Срок реализации программы: 144 часа

Автор-составитель:
Смирнов Валерий Алексеевич
педагог дополнительного образования

г.о. Долгопрудный, 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа учреждения, осуществляющего деятельность физкультурно-спортивной направленности, реализуется по специализации: баскетбол.

В программе применяются здоровьесберегающие технологии и технологии развивающего обучения в спорте, что является отличительной особенностью образовательной программы.

Содержание программы охватывает такие образовательные области: физическая культура, психологическая культура и социальная практика..

Этап начальной подготовки охватывает учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься баскетболом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, их социальную адаптацию.

Основным принципом обучения и тренировки на этапе начальной подготовки является универсальность в подготовке занимающихся, в соответствии с этим ставятся цель и задачи на этом этапе спортивной подготовки.

Цель программы - развитие разносторонней физической подготовки и овладение основами техники баскетбола, привлечение детей к систематическим занятиям баскетболом.

Главная задача этого возрастного цикла – приумножить любовь детей к баскетболу. Сформировать базовую технику игровых приёмов, которая будет решена за счёт этих средств тренировки. Для достижения цели перед учебными группами ставятся следующие задачи:

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики баскетбола;
- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- подготовка к выполнению нормативных требований подготовки;
- выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах школы;

Развивающие:

- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- отбор детей, способных к занятию баскетболом и дальнейшее развитие их физических способностей;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание гармоничной, социально активной личности.

В этих группах юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола, получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного технике, основах тактики и правилах игры в баскетбол.

Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью такого вида спорта как баскетбол в нашей стране.

Участниками программы являются дети 7-16 лет, занимающиеся в группах начальной подготовки. В группы принимаются дети 7-16 лет, имеющие желание заниматься баскетболом. Набор детей в группы осуществляется для обучения по программе, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Занятия проводятся не менее 2-х раз в неделю.

Продолжительность занятия составляет 2 академических часа.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Уставу

МБУ ДО Центр творчества «Московия» и санитарно-эпидемиологическим правилам и требованиям к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп - 15 человек.

Срок реализации программы – 1 год.

Место занятий - игровые площадки и спортивный зал АОУ школы № 6.

Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

- 1 Теоретическая подготовка;
- 2 Общефизическая подготовка;
- 3 Основные умения и навыки игры в баскетбол;
- 4 Подвижные и спортивные игры;
- 5 Соревнования
- 6 Педагогический контроль

Каждый раздел программы включает:

- характеристику и содержание разделов программы;
- задачи обучения;
- способы работы и методические рекомендации по обучению игре в баскетбол; ожидаемые результаты.

Основные формы и методы обучения.

Основными формами обучения игры в баскетбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика. В групповых занятиях занимающиеся выполняют одинаковые задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам игры в баскетбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1 Теоретическая подготовка					
1	Теоретическая подготовка.	8	8	-	
Раздел 2 Общефизическая подготовка.					

2	Общая физическая подготовка.	16	4	12	
3	Специальная физическая подготовка	12	-	12	
Раздел 3 Основные умения и навыки игры в баскетбол.					
4	Техническая подготовка.	16	-	16	
5	Тактическая подготовка.	24	-	24	
Раздел 4 Подвижные и спортивные игры					
6	Учебные и тренировочные игры.	32	-	32	
Раздел 5 Соревнования					
7	Участие в соревнованиях.	8	-	8	
Раздел 6 Педагогический контроль					
8	Приемные и переводные нормативы.	4	4		
9	Восстановительные мероприятия и мед. обследование.	20	-	20	
10	Инструкторская и судейская практика.	4	4	-	
Всего часов:		144	20	124	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1 Общие знания по теоретической подготовке.

1.1 Физическая культура и спорт:

Спорт в России. Массовый народный характер спорта.

1.2. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат

1.3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

1.4. Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

1.5. Правила игры:

Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и

1.6 Оборудование и инвентарь:

Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Двигательные навыки наиболее успешно формируются на базе хорошей физической подготовки, поэтому целесообразно значительное время в учебном процессе, особенно на начальных этапах, отводить развитию и совершенствованию физических качеств. Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, поэтому физическую подготовку нужно направить на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для плодотворной дальнейшей работы. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

Раздел III. Основные навыки и умения игры в баскетбол.

Игра в баскетбол предполагает приобретение различных навыков и умение применять их самостоятельно и в группах. Чем лучше освоены навыки, тем свободнее чувствует себя игрок на поле, тем увереннее он ориентируется в самой игре и получает возможность применять эти навыки в различных игровых ситуациях.

Приобретение детьми основных навыков баскетбола, есть ни что иное, как обучение их приёмам (технике) обращения с мячом. Овладение же приёмами способствует приобретению различных умений применять приемы в тех или иных игровых действиях. В разделе «Основные навыки и умения игры в баскетбол» на всех годах обучения предусматривается освоение учащимися теоретических знаний по темам:

1 Основы игры в баскетбол:

Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите.

2 Установка на игру и разбор её проведения:

Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков.

Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

3 Классификация баскетбольной техники.

Изучение теоретического материала осуществляется на практических занятиях в форме бесед, продолжительностью 10-15 минут.

Особенности организации занятий.

Возраст 7-8 лет наиболее благоприятен для начала систематических организованных занятий баскетболом, именно в этом возрасте у детей наиболее успешно развиваются двигательные способности и ловкость. Разнообразие подготовки в этот период достигается при помощи простых

физических упражнений, во время выполнения которых следует грамотно направлять двигательную активность учащихся. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным баскетболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трёх элементов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на баскетбольном поле установленных размеров. Ознакомление начинающих баскетболистов с основными группами приёмов, позволяющие вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу. Овладение действиями в условиях командной игры 5x5 является для них наиболее трудной задачей. Учащимся доступно овладение индивидуальными и групповыми действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 2x2, 3x3, на

малых игровых площадках (10x15, 15x15). Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, ориентировки, умения взаимодействия с партнёрами. Основные формы подготовки этой возрастной категории - подвижные игры, соревнования и эстафеты. В возрасте 9-11 лет организм ребёнка развивается равномерно и стабильно и уже способен выдерживать определенные нагрузки. В этом возрасте значительно улучшается координация движений, дети уже могут осваивать как простые, так и более сложные двигательные действия. Значительно развиваются такие психические качества, как наблюдательность, внимание и двигательная память, появляются первые «ростки» логического мышления. В этом возрасте следует уделять внимание развитию быстроты движения в тесной связи с развитием ловкости, что создаёт необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движения. Предпочтение отдаётся естественным движениям, выполненным в игровой форме, спортивных и подвижных играх.

В возрастном периоде 12-14 лет в организме ребёнка происходят значительные изменения, типичные для переходного периода: быстрый физический рост нарушает гармоническое развитие органов. Подготовка на этом периоде направлена на общее развитие функций организма.

Интенсивность занятий - средняя. Физические перегрузки могут отрицательно сказаться на здоровье подростка, и на результатах его занятий. Поэтому в этот период очень важно правильно дозировать нагрузку. В этом возрасте успешно осваиваются различные элементы баскетбола, приобретаются практические навыки игры в баскетбол. Основное внимание сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра). В занятиях с юными баскетболистами этого возраста, основным средством воспитания общей выносливости является равномерный бег от 10 до 30 минут. Используются также циклические виды спорта: плавание, лыжи и т.д.

Воспитание ловкости и гибкости создаёт основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Применяются подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапной остановки, повороты, изменения направления). Упражнения выполняются в максимальном темпе.

Основные навыки игры в баскетбол:

1 Перемещения: Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

2 Ведение мяча: Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

3 Передача мяча: Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

4 Ловля мяча: Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетающего мяча.

5 Броски мяча: Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

5 Обманные движения: Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

6 Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.

Основные умения игры в баскетбол:

- 1 Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.
- 2 Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.
- 3 Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.
- 4 Индивидуальные действия в защите: Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).
- 5 Групповые действия в защите: Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.
- 6 Индивидуальные действия в нападении: Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

Ожидаемые результаты обучения

- 1 Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
- 2 Осваивают основные средства ОФП.
- 3 Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и баскетбол.
- 4 Осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, передачи мяча, прием мяча, ведение мяча, обманные движения, броски).
- 5 Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
- 6 Применяют изученные способы ведения и передачи мяча, способы остановки мяча.
- 7 Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
- 8 Ориентируются при вводе соперниками мяча из-за боковой и лицевой линий.
- 9 Повышается уровень функциональной подготовки.

Раздел IV. Подвижные и спортивные игры

Раздел «Подвижные игры» включает подвижные игры, эстафеты, и спортивные игры (хоккей, футбол, гандбол, ручной мяч). Среди большого разнообразия средств подготовки баскетболистов особое место занимают подвижные игры. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игры обладают уникальным спектром педагогического воздействия, позволяющим решать весь комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач подготовки баскетболиста. Эта особенность подвижных игр обусловлена тем, что они являются родовыми предшественниками спортивных игр, и поэтому полностью воспроизводят их специфику. Более того, есть все основания считать, что подвижные игры представляют собой наиболее адекватную модель спортивно-игровой деятельности. Поэтому использование игр позволяет максимально приблизить характер и содержание подготовки баскетболистов к реальным условиям игрового соревнования. Выгода от такого совпадения очевидна: она обеспечивает приобретение таких качеств и способностей, которые более всего определяют объективность тренировки. Именно поэтому девиз «тренируемся, играя!» считается важнейшим методическим правилом подготовки баскетболистов. Подвижные игры представляют собой универсальное средство педагогического воздействия, позволяющее не только совершенствовать физиологические основы жизнедеятельности организма, и в первую очередь, анализаторно-синтетическую деятельность ЦНС, но и обеспечивающее овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. Игровая деятельность вызывает целостную реакцию организма. Двигательная деятельность играющих протекает на фоне активизации интеллектуального и эмоционально-волевого компонента психической деятельности. Это позволяет использовать игры как средство активного формирования психомоторики, развития интеллектуальных способностей и воспитания морально-нравственной основы личности занимающихся. Все это делает подвижные игры универсальным и незаменимым средством педагогического воздействия. Только с их помощью может быть достигнута взаимообусловленная целостность психологических и

физиологических компонентов, двигательной деятельности, способствующей всестороннему развитию и формированию личности занимающихся.

В зависимости от возраста и подготовленности учащихся, педагог на протяжении всего периода обучения варьирует материал подвижных игр, постепенно меняя или усложняя правила.

Эстафеты. Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств баскетболиста, используются разнообразные эстафеты:

- с препятствиями,
- в парах,
- скоростные,
- круговые,
- с предметами и без предмета.

Спортивные игры. Одним из средств подготовки юных баскетболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление, вырабатывает командный дух, характер и волю к победе. По разделу «Подвижные и спортивные игры» для изучения предлагаются темы теоретической подготовки на все года обучения:

Методы организации подвижных игр.

Эффективность игровых действий.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных баскетболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).

Виды эстафет. Особенности организации проведения эстафет.

Раздел V. Соревнования.

Программой предусматривается проведение соревнований:

1 Внутригрупповые Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по баскетболу.

2 Межгрупповые Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и баскетболу

между группами.

Раздел VI. Педагогический контроль.

: Теоретическая подготовка.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание, тестирование. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе в конце учебного года (апрель-май).

: Общефизическая подготовка.

Оценка уровня общефизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, апрель):

- бег на короткие дистанции (30м,60м);
- бег без учёта времени (800м-1000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по специальной сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 3-м уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 7-17 лет. (см. приложение).

- Освоение основных элементов баскетбола.

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль над освоением учащимися основных элементов баскетбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- Бросок мяча в кольцо на точность (3-5 попыток сумма правой и левой рукой).
- Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим броском мяча в щит с расстояния 3м - из трёх попыток.
- Бег на 30 метров с ведением мяча
- Дриблинг

Освоение игровых действий.

Контроль над освоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся

игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения. По итогам выносятся оценочные суждения по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций:

А) умение ориентироваться на поле:

- свое кольцо и кольцо противника;
- увеличение количества колец;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;

Б) умение распределять игроков при личной защите:

- один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам;
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- игра в нападении с одним нейтральным;
- игра в обороне с одним нейтральным;
- подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот);

В) умение вводить мяч в игру после аута;

Г) умение правильно выбирать решение:

-выбор позиции;

- бросок в кольцо либо передача партнёру (игра 2 x 1, 2 x 2);

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1 Всесторонняя общефизическая подготовка;

2 Знакомство с основами игры в баскетбол;

3 Обучение основным приёмам владения мячом;

4 Формирование навыков общения;

5 Освоение навыков коллективной игры.

1 Всестороннее развитие физических качеств с акцентом на координацию движений и на развитие подвижности (скорость передвижения, мобильность);

2 Знакомство с основами атакующих и защитных действий;

3 Освоение практических умений игры в баскетбол.

4 Освоение основных правил баскетбола;

5 Формирование личности подростка в условиях баскетбольной команды.

1 Заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные.

2 Развивать динамическую силу;

3 Совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой рукой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;

4 Освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.

5 Формирование коммуникативных способностей.

Календарный учебный график

п/п	№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	1	Сентябрь			Теоретическая	2	История Развитие баскетбола в России и за рубежом.	С\З школа №6	Устный опрос
	2	Сентябрь			Теоретически-практическая	2	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.	С\З школа №6	Предварительный контроль
	3	Сентябрь			Теоретически-практическая	2	Физическая подготовка баскетболиста.	С\З школа №6	Предварительный контроль
	4	Сентябрь			Теоретическая	2	Техническая подготовка баскетболиста.	С\З школа №6	Устный опрос
	5	Сентябрь			Практическая	2	Тактическая подготовка баскетболиста.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
	6	Сентябрь			Теоретически-практическая	2	Психологическая подготовка баскетболиста.	С\З школа №6	Устный опрос
	7	Сентябрь			Теоретическая	2	Соревновательная деятельность баскетболиста.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
	8	Сентябрь			Теоретическая	2	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	С\З школа №6	Диагностический контроль
	9	Октябрь			Теоретическая	2	Правила судейства соревнований по баскетболу.	С\З школа №6	Устный опрос
	10	Октябрь			Теоретическая	2	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	С\З школа №6	Устный опрос
	11	Октябрь			ТЕП	2	Упражнения без мяча	С\З школа №6	Констатирующий контроль
	12	Октябрь			ТЕП	2	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
	13	Октябрь			ОФП	2	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с	С\З школа №6	Проверяющий контроль

						весом собственного веса		
14	Октябрь			ТАП	2	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
15	Октябрь			ТЕП	2	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: · с разной скоростью;	С\З школа №6	Констатирующий контроль
16	Октябрь			ТЕП	2	Передвижение правым – левым боком.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
17	Ноябрь			ОФП	2	Общеразвивающие упражнения: с партнером.	С\З школа №6	Текущий контроль
18	Ноябрь			Игровая	2	Подвижные игры	С\З школа №6	Диагностический контроль
19	Ноябрь			ТАП	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом	С\З школа №6	Текущий контроль
20	Ноябрь			ОФП	2	Общеразвивающие упражнения: с предметами (набивными мячами, фитболами).	С\З школа №6	Текущий контроль
21	Ноябрь			ТЕП	2	Передвижение в стойке баскетболиста	С\З школа №6	Констатирующий контроль
22	Ноябрь			ТЕП	2	Остановка прыжком после ускорения.	С\З школа №6	Текущий контроль
23	Ноябрь			ТЕП	2	Остановка в один шаг после ускорения.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
24	Ноябрь			ТЕП	2	Остановка в два шага после ускорения.	С\З школа №6	Текущий контроль
25	Декабрь			ТЕП	2	Повороты на месте	С\З школа №6	Текущий контроль
26	Декабрь			ТАП	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
27	Декабрь			Игровая	2	Игра в баскетбол без ведения.	С\З школа №6	Диагностический контроль
28	Декабрь			ТЕП	2	Повороты в движении.	С\З школа №6	Текущий контроль
29	Декабрь			ТЕП	2	Имитация защитных действий против	С\З школа №6	Текущий контроль

						игрока нападения.		
30	Декабрь			ТЕП	2	Имитация действий атаки против игрока защиты.	С\З школа №6	Текущий контроль
31	Декабрь			ТАП	2	Перехват мяча.	С\З школа №6	Диагностический контроль
32	Январь			ТЕП	2	Имитация действий атаки против игрока защиты.	С\З школа №6	Текущий контроль
33	Январь			ТЕП	2	Ловля и передача мяча	С\З школа №6	Текущий контроль
34	Январь			Контрольная	2	Общая физическая подготовка	С\З школа №6	Проверяющий контроль
35	Январь			ТЕП	2	Двумя руками от груди, стоя на месте	С\З школа №6	Текущий контроль
36	Январь			ТЕП	2	Двумя руками от груди с шагом вперед.	С\З школа №6	Текущий контроль
37	Январь			ТЕП	2	Двумя руками от груди в движении.	С\З школа №6	Текущий контроль
38	Февраль			ОФП	2	Полосы препятствий.	С\З школа №6	Текущий контроль
39	Февраль			СФП	2	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	С\З школа №6	Текущий контроль
40	Февраль			ТАП	2	Борьба за мяч после отскока от щита.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
41	Февраль			ТАП	2	Быстрый прорыв.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
42	Февраль			ТАП	2	Командные действия в защите.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
43	Февраль			ТАП	2	Командные действия в нападении.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
44	Февраль			ТАП	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
45	Февраль			ТАП	2	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
46	Март			ТАП	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
47	Март			Игровая	2	Игра в баскетбол без владения.	С\З школа №6	Анализирующий контроль

								контроль
48	Март			СФП	2	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	С\З школа №6	Текущий контроль
49	Март			ТЕП	2	Передача одной рукой от плеча.	С\З школа №6	Текущий контроль
50	Март			ТЕП	2	Передача одной рукой с шагом вперед.	С\З школа №6	Текущий контроль
51	Март			ТЕП	2	То же после ведения мяча	С\З школа №6	Текущий контроль
52	Март			ТЕП	2	Передача одной рукой с отскоком от пола.		Текущий контроль
53	Март			ТЕП	2	Передача двумя руками с отскоком от пола	С\З школа №6	Текущий контроль
54	Март			СФП	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	С\З школа №6	Текущий контроль
55	Апрель			ТЕП	2	Передача одной рукой снизу от пола.	С\З школа №6	Текущий контроль
56	Апрель			ТЕП	2	Ведение мяча	С\З школа №6	Текущий контроль
57	Апрель			ТЕП	2	Ведение мяча на месте.	С\З школа №6	Текущий контроль
58	Апрель			ТЕП	2	В движении шагом.	С\З школа №6	Текущий контроль
59	Апрель			ТЕП	2	В движении бегом.	С\З школа №6	Текущий контроль
60	Апрель			Игровая	2	Игра в баскетбол с ограниченным ведением и количеством передач	С\З школа №6	Анализирующий контроль
61	Апрель			ТЕП	2	Ведения мяча с изменением направления и скорости.	С\З школа №6	Текущий контроль
62	Апрель			ТЕП	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	С\З школа №6	Текущий контроль
63	Май			СФП	2	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	С\З школа №6	Анализирующий контроль
64	Май			ТАП	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	С\З школа №6	Проверяющий контроль
65	Май			ТАП	2	Борьба за мяч после отскока от	С\З школа №6	Проверяющий

						щита.		контроль
66	Май			ОФП	2	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	С\З школа №6	Анализирующий контроль
67	Май			ТАП	2	Командные действия в нападении.	С\З школа №6	Проверяющий контроль
68	Май			ТАП	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	С\З школа №6	Проверяющий контроль
69	май			ОФП	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	С\З школа №6	Проверяющий контроль
70	май			ОФП	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	С\З школа №6	Проверяющий контроль
71	май			ОФП	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	С\З школа №6	Проверяющий контроль
72	май			ОФП	2	Итоговое занятие	С\З школа №6	

ТЕП – техническая подготовка

ТАП – тактическая подготовка

ОФП – общая физическая подготовка

СФП-специальная физическая подготовка

Литература

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991 - 38 с.
2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004
3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004 - 100 с.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005 - 32 с.
5. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол. Учебно-методическое пособие. Д.И. Нестеровский, В.А.Поляков. г. Пенза 2003г.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
7. Волков В.М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М.Волков. - Смоленск, 1979 - 60 с.
8. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987 - 254 с.
9. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т.Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007 - 303 с.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997 - 224 с.
11. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я.Гомельский. - М.: Гранд, 2002 - 352 с.
12. Физическая подготовка баскетболистов Е.Р.Яхонтов Санкт-Петербург 2008г.
13. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005 - с.15.
14. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006 -144 с

Литература для обучающихся:

15. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997 - 224 с.