

Министерство образования российской федерации

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №1 п. Забайкальск**

**Рабочая учебная программа
по спортивной секции
«Баскетбол»**

**Программу составил: учитель первой
квалификационной категории
Комаров Евгений Александрович**

**Экспертиза программы.
Проведена _____
Эксперт _____**

**Утверждаю:
директор МАОУ СОШ №1
п.г.т. Забайкальск
_____ В.И.Сигунова
«__» _____ 2014г.**

Пояснительная записка

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре баскетбол. Технические приёмы, тактические действия и собственно, игра баскетбол, таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развитие физических способностей школьников. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитании чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Программа курса баскетбол для детей 13-16 лет составлена на основе пособия Е.Р. Яхонтова «Юный баскетболист», Москва, «Физкультура и спорт», 2001 г.

Обоснование ведения курса

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы секции:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств;
- формирование понятия о том, что забота о своём здоровье является не только личным делом; воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины.

1.3 Срок реализации курса:

Секцию посещают дети 8-11 классов. Данная программа предназначена для детей, пришедших без специального отбора, имеющих разрешение врача.

Методика подготовки школьников усложняется в зависимости от года обучения, от спортивно-оздоровительного этапа к учебно-тренировочным группам.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 70-80 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Период подготовки юных спортсменов делится на этапы:

Подготовительный этап: спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий баскетболом. На протяжении всего периода учёбы дети могут обучаться не зависимо от возраста/по личному желанию, по состоянию здоровья/.

I этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщения их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики баскетбола. Возраст 13до14 лет. Сочетается этап с группами начальной подготовки .

II этап (начальной спортивной специализации) посвящён технико – тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств применительно к баскетболу.

III этап («углублённой тренировки») направлен на специальную подготовку: технико – тактическую физическую, интегральную в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (разыгрывающий, центровый, нападающий).

1.4 Характеристика детей занимающихся в секции баскетбол.

В спортивной секции по баскетболу занимается 26 детей, учащиеся 8-11 классов. Ребята имеют разный уровень физической и специальной подготовке, с интересом занимаются в спортивной секции. Принимают активное участие в различных внутришкольных соревнованиях, районных и краевых, соревнованиях по баскетболу. Высокий уровень специальной физической подготовки имеют такие дети: Золоторёв Игорь; Бакшеев Виталя и т д.

Ребята занимающиеся в секции «Баскетбол» являются постоянными участниками всех товарищеских встреч , но и активно принимают участие в соревнованиях по футболу и лёгкой атлетике.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 8-11-х классов представлено в учебном плане.

2.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во занятий	Тип занятия	Вид деятельности	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	Примечание
								план	факт
1	теория	История баскетбола	1	Изучение нового материала	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	Знать историю баскетбола	текущий	03.10	
2-3	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	15	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	07.10 10.10	
4-5		Техника передвижений, ведения, передач,		совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля	Уметь выполнять технические приемы	текущий	14.10 17.10	

		бросков			и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра				
6-7		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, Лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	21.10 24.10	
8-9		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		Изучение нового материала	Перемещение в стойке боком, Спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	28.10 31.10	
10-11		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенствование	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	04.11 07.11	
12		Техника передвижений, ведения, передач,		совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в	Уметь выполнять технические приемы	текущий	11.11	

		бросков			парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра				
13		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	14.11	
14		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	18.11	
15		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	21.11	

16	теория	Правила соревнований	1	Изучение нового материала	Правила игры в баскетбол Учебная игра	Знать правила в мини-баскетбол	текущий	25.11	
17	Тактическая подготовка	Тактика нападения	10	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	28.11	
18-19		Тактика нападения		совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	02.12 05.12	
20-22-23		Тактика нападения		Совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	09.12 19.12 12.12	
24-25		Тактика нападения		совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	16.12 19.12	
26-27		Тактика нападения		совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	23.12 26.12	
28-29	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	10	игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	30.12 02.01	
30		Участие в со-		игра	Совершенствование так-	Уметь выполнять так-	текущий	06.01	

		ревнованиях			тических и технических приемов в соревнованиях	тические действия в игре		09.01	
31-32		Участие в соревнованиях		игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	13.01	
33-34		Участие в соревнованиях		игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	16.01 20.01	
35-36-37		Участие в соревнованиях		игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	23.01 27.01 30.01	
38-39	ОФП	Развитие двигательных качеств	9	Изучение нового материала	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	03.02 06.02	
40-41		Развитие двигательных качеств		совершенствование	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	10.02 13.02	
42-43-44		Развитие двигательных качеств		совершенствование	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	17.02 20.02 24.02	
45-46		Развитие двигательных качеств		совершенствование	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	27.02 03.03	
47-	Техническая	Техника пере-	17	Изучение	Остановка двумя шагами и	Уметь выполнять тех-	текущий	06.03	

48	подготовка	движений ведения, передач, бросков		нового материала	прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	нические приемы		10.03	
49-50		Техника передвижений ведения, передач, бросков		совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	13.03 17.03	
51-52		Техника передвижений ведения, передач, бросков		совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	20.03 24.03	
53-54		Техника передвижений ведения, передач, бросков		совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком	Уметь выполнять технические приемы	текущий	27.03 31.03	

					от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Учебная игра				
55-56		Техника передвижений ведения, передач, бросков		совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	03.04 07.04	
57		Передача мяча		Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	10.04	
58-59		Передача мяча		совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	14.04	
60-61		Передача мяча		совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди,	Уметь выполнять технические приемы	текущий	17.04 21.04	

					с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра				
62-63		Передача мяча		совершенство	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	24.04 28.04	
64-65-66	тестирование	Развитие двигательных качеств	3	Контрольный	Прием контрольных нормативов по ОФП Учебная игра	Выполнять контрольные нормативы	итоговый	12.05 15.05 19.05	

3.1Содержание курса

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

	Теоретическое содержание	Практическое содержание
1	Упражнения для развития быстроты скоростных качеств	40 м. <ul style="list-style-type: none">• бег с ускорением на 20-30 м., на 30-• бег с ускорением из различных исходных положений• ускорение лицом – спиной

		<ul style="list-style-type: none"> • броски и ловля баскетбольного мяча у стены • в парах скоростные толчки набивного мяча • подвижные и спортивные игры: «Защита укрепления», «Салка», «Метка в цель», ручной мяч, футбол, баскетбол.
2	Упражнения для быстроты	<ul style="list-style-type: none"> • бег лицом – спиной, 2*3 м. • прыжки вверх с доставанием подвешенных мячей • имитация соревновательных действий в рамках тактических взаимодействий с вводом мяча по сигналу • то же, но через сетку с имитацией контрдействия
3	Упражнения для развития силы 1. общей 2. взрывной 3. скоростной	<ul style="list-style-type: none"> • броски и ловля набивного мяча (1 кг.) • в парах: ловля и бросок набивного мяча, имитация нападающего удара, блока • сгибание и разгибание рук в упоре о стену с толчком • сгибание и разгибание туловища с набивным мячом до 2 кг. • прыжки на одной ноге • прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием на возвышение • спрыгивание с высоты 40-50 см., с последующим прыжком, доставая подвешенный мяч • в парах: «Перетяни за черту» • ускорение с набивным мячом не менее 3-6 м. • ловля и броски набивного мяча (1 кг.) после перемещения лицом – спиной (2-3 м.)
4	Упражнения для развития выносливости с использованием подвижных игр 1. общая 2. специальная	<ul style="list-style-type: none"> • «Белые медведи» • «Салки» прыжки в низком приседе • Гонка с выбиванием • «Белые медведи» • «Салки» прыжками в низком приседе • «Гонка с выбиванием»

		<ul style="list-style-type: none"> • беговые упражнения на 15, 20, 30 м. с буксировкой груза (5-8 кг.) • медленный бег в сочетании с быстрой имитацией соревновательных действий (прессинг, и др.) • упор присев – упор лёжа и т.д.
5	Упражнения для развития ловкости	<ul style="list-style-type: none"> • подбрасывание и ловля малого мяча лёжа на животе • ловля и передачи из положения сидя (расстояние 2-3 м.) • бросок мяча в стену, поворот на 360⁰, поймать отскочивший мяч.
6	Упражнения для развития гибкости	<ul style="list-style-type: none"> • стоя на коленях, выполнить обратную передачу на расстоянии 3-4 м. партнёру • стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног
7	Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча	<ul style="list-style-type: none"> • сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе • круговые движения кистями • отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя одновременно и попеременно правой и левой рукой • в упоре лёжа передвижения на руках по кругу, носки ног вместе • ходьба на руках, ноги поддерживает партнер • упражнения с гантелями, с кистевым эспандером • сжимание теннисного (резинового) мяча • передача набивного мяча в положении лёжа на животе, на спине, сидя • многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, под правым (левым) плечом(особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами) • передачи и бросок набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование) • многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность

8	Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ведения мяча	<ul style="list-style-type: none"> • ведение правой, левой рукой • ведение в низкой, средней, высокой стойке • ведение двух мячей поочередно, попеременно • ведение с изменением направления • ведение мяча по прямой • ведение мяча с изменением высоты отскока • ведение мяча в движении, с изменением направления, с переводом мяча из одной руки в другую за спиной
---	---	--

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

3.2 Развивающий потенциал

В процессе занятий на секции «Баскетбол» у детей развиваются скоростно-силовые качества, выносливость, ловкость, сила, быстрота реакции. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности. Содержание видов

спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Развитие двигательных способностей. Контрольные нормативы.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	^ Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
13-14лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше
14-15 лет	Д	31-36	37-43	44 и выше
	М	36-41	41-45	46 и выше
16-17 лет	Д	37-42	42-47	48 и выше
	М	41-45	45-50	51 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
13-14 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
14-15 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
16-17 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	возраст		
		13-14 лет	14-15 лет	16-17 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

Здоровьесберегающий потенциал

В процессе занятий на секции «Баскетбола» у детей формируются основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма на дыхание, кровообращения, ЦНС, обмен веществ, развитие волевых и нравственных качеств; содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычке соблюдения личной гигиены;

Ведущие методы обучения

Методы усвоения учебного материала.

1. Словесные:

- рассказ
- описание
- объяснение
- беседа
- разбор
- задание
- команда
- подсчёт

2. Наглядные:

- образцовый показ
- демонстрация наглядных пособий

3. Практические:

- метод расчленённого обучения
- метод избирательного обучения
- метод целостного обучения
- метод строго регламентированного упражнения
- метод стандартно – повторного выполнения
- метод переменного выполнения

- игровой метод
- соревновательный метод

Методы организации учебной деятельности

1. Фронтальный метод

- одновременный
- поточный

2. Метод круговой тренировки

Индивидуальный метод

I. Теоретическая подготовка.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, посещение соревнований высокого ранга, просмотр видеофильмов.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказы в процессе практических занятий и соревнований.

II. Общая физическая подготовка.

1. Гимнастические упражнения
2. Акробатические упражнения
3. Легкоатлетические упражнения
4. Спортивные игры
5. Подвижные игры и комбинированные эстафеты

III. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты
2. Упражнения для воспитания скоростно – силовых качеств
3. Упражнения для развития специальной выносливости
4. Упражнения для развития ловкости
5. Упражнения для развития гибкости

IV. Техническая подготовка

1. Упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения ловли и передачи мяча
2. Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ведения мяча

3. Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении броска мяча в кольцо
4. Упражнения для выполнения обманных движений
5. Упражнения для овладения передачей сверху двумя руками
6. Упражнения для овладения броска с отскоком от щита
7. Упражнения для овладения броска одной с места
8. Упражнения для овладения броска одной в прыжке

V. Тактическая подготовка

1. Упражнения для овладения игры в защите и в нападении
2. Упражнения для обучения личной защиты
3. Упражнения для обучения зонной защиты
4. Упражнения для обучения смешанной защиты

VI. Интегральная подготовка

1. Подводящие упражнения
2. Игры в различных направлениях

VII. Инструкторская и судейская практика

Форма проведения: беседа, практические занятия, самостоятельная работа занимающихся.

VIII. Контрольные игры и соревнования.

- соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола
 - соревнования по мини – баскетболу
 - организация проведения соревнований

Контрольные испытания

УТГ – 2 раза в год НП – 1 раз в год Оздоровительный этап- 1 раз в год	<ul style="list-style-type: none"> • фронтальный метод • индивидуальный метод • соревновательный метод • контроль • учёт
---	---

IX. Восстановительные мероприятия

Средства:

1. Психолого – педагогические
 - частая смена тренировочных средств

- занятия в игровой форме
- упражнения на расслабление
- упражнения дыхательные
- упражнения на растяжение

4. Планируемый результат

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: Передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении.

Материально- техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;

Список используемой литературы.

М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983г.

Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987г.

Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.

Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003 г.

Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003г.

В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: учебник, - Москва, «Гардарики», 2003 год.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

Г.П. Богданов. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособия для учителей, - Москва, «Просвещение», 1984 год.