

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
"Центр внешкольной работы"
Россия, 660123, г. Красноярск, ул. Юности, 23
тел/факс (8-3912) 62-48-76, e-mail: cvr2008@mail.ru

Рассмотрено на методическом совете.
Председатель методического совета
Казакова О.А. _____
Протокол № 41 от _____

« 24 » августа 2015 года.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦВР

Антоненко Т.А. _____

« 24 » сентября 2015 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТАКТИКА БАСКЕТБОЛА»

Возраст обучающихся – 7-18 лет
Срок реализации программы – 11 лет

Автор программы:
Буйко Анастасия Викторовна,
тренер-преподаватель,
Черемных Игорь Николаевич,
тренер-преподаватель.

Красноярск
2015 год

Пояснительная записка

Данная модифицированная программа **«Тактика баскетбола» физкультурно-спортивной направленности**. Программа рассчитана на возраст детей от 7 до 18 лет. Срок реализации данной программы 11 лет.

Она разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 9, ст. 14, ст.26);
- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минспорта России от 24.10.2012 N 325 (ред. от 02.12.2013) «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказом № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей.

Программа построена с учетом требований, предъявляемых к программам дополнительного образования. Нагрузка обучающихся выстроена в соответствии с нормами Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Данная программа составлена на основе программ по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС); на основе «Программа баскетбол для детско-юношеских спортивных школ» и методических рекомендаций к ней, авторы: Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин.

Отличительной чертой данной программы от типовой является то, что программа изменена с учетом последних требований, предъявляемых к программам дополнительного образования. Более пространственной стала пояснительная записка, частично изменено содержание программы, нагрузка обучающихся выстроена в соответствии с нормами СанПиН, предъявляемых к учреждению дополнительного образования.

В современных условиях развития российской системы образования наиболее актуальным является направление по сохранению и укреплению здоровья школьников. Недостаток движения становится причиной

нарушения здоровья ребенка с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма с другой. В данных условиях тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни.

Баскетбол, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга ребенка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных (генетических) возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность данной программы: Центр внешкольной работы, в котором реализуется данная программа, находится в Ленинском районе города Красноярск, педагоги дополнительного образования работают в школах микрорайона «Черемушки» с большими социальными проблемами, где отсутствуют учреждения спорта. Это является свидетельством того, что реализация данной программы необходима для удовлетворения образовательных потребностей детей и их родителей, проживающих в данном микрорайоне. Ведь этот микрорайон - рабочая окраина, жилой массив, удаленный от основных культурных и спортивных центров Красноярск. Кроме того, актуальность создания данной программы заключается в следующем:

Отсутствуют образовательные программы, отвечающие условиям и требованиям обучения детей баскетболу в доступной для них форме.

Интерес школьников к занятиям позволяет воспитывать «трудных» детей, особенно если они непосредственно заняты в данной спортивной секции, а соревнования, в которых они участвуют, ставят всех учащихся перед необходимостью воспитания сознательной дисциплины и самодисциплины, а также точного выполнения конкретных задач.

Цель программы: привлечение учащихся к занятиям баскетболом, формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной самореализации, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств баскетбола.

Для достижения цели настоящей образовательной программы необходимо решить следующие **задачи**:

1. способствовать укреплению здоровья школьников;
2. научить юных баскетболистов основным приемам тактики игры;
3. содействовать правильному физическому развитию детского организма;
4. познакомить учащихся с необходимыми теоретическими знаниями;
5. сформировать способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах деятельности;
6. сформировать умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
7. воспитывать у обучающихся волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного поведения, чувства дружбы;
8. привить учащимся организаторские навыки.

Упражнения баскетбола весьма универсальны и доступны как средства групповых занятий физической культурой в учреждениях дополнительного образования. Баскетбол позволяет поддержать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей ребенка.

Программа «Тактика баскетбола» пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения тактики баскетбола.

Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования. Для каждого из этих уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования, а также приводятся зачётные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности учащихся.

При организации занятий следует строго соблюдать инструкции по правилам безопасности на занятиях по баскетболу. В процессе реализации программы предусматривается использование следующих **видов деятельности**:

- игровая;
- соревновательная;
- познавательная;
- оздоровительно-спортивная.

Программа рассчитана на возраст детей от 7 до 18 лет.

Срок реализации данной программы 11 лет.

На протяжении всего периода обучения по данной программе баскетболисты проходят несколько *этапов*:

- *Первый этап (1-й, 2-й, 3-й, годы обучения)* – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ с 7 лет, имеющие допуск врача. Привлекается максимально возможное количество учащихся общеобразовательных школ к систематическим занятиям основами тактики баскетбола. На данном этапе осуществляется: физкультурно-оздоровительная работа, всестороннее гармоничное развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма, воспитание специальных способностей ребенка (гибкости, быстроты, ловкости, быстроты принятия решения) для успешного овладения тактическими навыками игры «Мини-баскетбол».

- *Второй этап (4-й, 5-й, 6-й, 7-й годы обучения)* – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ с 10 лет, имеющие допуск врача, привлекается максимально возможное количество учащихся общеобразовательных школ к систематическим занятиям основами тактики баскетбола. На данном этапе осуществляется: физкультурно-оздоровительная работа, всестороннее гармоничное развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма, воспитание специальных способностей ребенка (гибкости, быстроты, ловкости, быстроты принятия решения) для успешного овладения тактическими навыками игры баскетбол.

- *Третий этап (8-й, 9-й, 10-й, 11-й годы обучения)* – на данном этапе, так же как и на предыдущем, осуществляется: физкультурно-оздоровительная работа, всестороннее гармоничное развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма.

А также повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей), обучение тактическим приемам игры, умение применять их в игровой ситуации, совершенствование приемов в игре.

Формой образовательного объединения является секция по баскетболу со следующим **режимом организации занятий**:

Год обучения	Группа	Возраст	Кол-во часов в неделю	Общее кол-во часов в год (36 недель)
1	А	7-9 лет	6	216
2	Б	8-10 лет	6	216
3	В	9-11 лет	6	216
4	Г	10-12 лет	6	216
5	Д	11-13 лет	6	216
6	Ж	12-14 лет	6	216
7	З	13-15 лет	6	216

8	К	14-16 лет	6	216
9	Л	15-16 лет	6	216
10	М	16-17 лет	6	216
11	Н	17-18 лет	6	216

1-8-й годы обучения – 216 часов в год. Три тренировочных занятия в неделю по 90 минут.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

В рамках реализации цели дополнительной общеразвивающей программы успешно реализуются ***личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.***

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и вне занятий.

Предметные результаты изучения программы отражают опыт учащихся в физической деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о баскетболе, как вида физической культуры и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований баскетбола;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- анализ и объективная оценка игровых ситуаций, поиск возможностей и способов их улучшения;
- формирование знаний о современных формах построения занятий по баскетболу;
- овладение умениями применения приемов в конкретной игровой обстановке;
- применение в игре изученных тактических действий и приемов;
- уметь в игре выбрать наиболее оптимальное решение завершения атаки, относительно действия соперника, найти новое, нестандартное решение завершения атаки;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по тактической и физической подготовке в полном объеме;
- понимать действия партнеров, уметь вносить коррективы в свои действия и находить оптимальное решение схемы нападения в зависимости от действий соперника в соревновательных играх;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

В результате данной программы *учащиеся 1, 2, 3-го годов обучения должны знать:*

- Правила техники безопасности на занятии;
- Правила игры «Мини-баскетбол»;
- Терминологию «Мини-баскетбола»;
- Игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски);
- Нормы личной гигиены.

Должны уметь:

- Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- Передвигаться в защитной стойке;
- Владеть индивидуальной тактикой (когда и как применять технические приемы игры);
- Выполнять групповые тактические взаимодействия с партнерами по команде.

Должны демонстрировать:

- Владеть техникой: ведения мяча, передачи мяча партнеру;
- Применять индивидуальные действия в игре, как в нападении, так и в защите;
- Самостоятельно применять все виды перемещений, как с мячом, так и без мяча;
- Тактические групповые взаимодействия.

Формы подведения итогов:

- Контрольная игра.

В результате данной программы *учащиеся 4,5,6,7-го годов обучения должны знать:*

- Правила техники безопасности на занятии;
- Правила игры «Баскетбол»;
- Терминологию баскетбола;
- Игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски);
- Нормы личной гигиены.

Должны уметь:

- Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- Передвигаться в защитной стойке;
- Владеть индивидуальной тактикой (когда и как применять технические приемы игры);
- Выполнять групповые тактические взаимодействия с партнерами по команде.

Должны демонстрировать:

- Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- Применять индивидуальные действия в игре, как в нападении, так и в защите;

- Самостоятельно применять все виды перемещений, как с мячом, так и без мяча;
- Тактические групповые и командные взаимодействия.

Формы подведения итогов:

- Сдача контрольных нормативов по физической и тактической подготовке.
- В результате данной программы *учащиеся 8,9,10,11-го годов обучения*

должны знать:

- Правила техники безопасности на занятии;
- Правила техники безопасности на соревнованиях;
- Правила игры «Баскетбол»;
- Терминологию баскетбола;
- Способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- Нормы личной гигиены;
- Характеристику современных форм построения занятий по баскетболу.

Должны уметь:

- Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- Обладать тактикой нападения и защиты;
- Судить соревнования по баскетболу.

Должны демонстрировать:

- Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- Применять индивидуальные действия в игре, как в нападении, так и в защите;
- Самостоятельно применять все виды перемещений, как с мячом, так и без мяча;
- Тактические командные взаимодействия.

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных, районных и городских, краевых соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке;
- Участие в судействе школьных соревнований по баскетболу.

Результативность программы отслеживается по выполнению школьниками контрольных тестов по физической и тактической подготовке, участию в соревнованиях по баскетболу.

Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования. Для каждого из этих уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования, а также приводятся зачётные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности учащихся.

Упражнения баскетбола весьма универсальны и доступны как средства групповых занятий физической культурой в учреждениях дополнительного образования. Баскетбол позволяет поддерживать необходимый уровень

развития целого ряда двигательных качеств и способностей ребенка. Баскетбол – ценное средство развития смелости, решительности и ловкости.

Программа «Тактика баскетбола» пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения тактики баскетбола.

При организации занятий следует строго соблюдать инструкции по правилам безопасности на занятиях по баскетболу.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи нормативов, участия в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации данной программы

По окончании каждого года обучения проводятся итоговые контрольные соревнования. Оцениваются результаты контрольных упражнений и нормативов ОФП (общей физической подготовки) см. Приложение 1.

Учебно-тематический план

Виды подготовки	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год	8-й год	9-й год	10-й год	11-й год
Количество часов											
Теоретические занятия (количество часов в год)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практические занятия (количество часов в год)	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214
Всего часов за 36 недель	216	216	216	216	216	216	216	216	216	216	216

Учебно-тематический план для групп 1-3-го годов обучения

№ занятия	Тема занятия	Вид занятия	Дата проведения
Вводное занятие (2 часа)			
1	ТБ на занятии по баскетболу	Теоретическое	
Техническая подготовка (нападение) (28 часов)			
2	Стойка баскетболиста	Практическое	
3	Передвижения	Практическое	
4	Остановки	Практическое	
5	Учебная игра	Практическое	
6	Учебная игра	Практическое	
7	Ловля мяча	Практическое	
8	Передача мяча	Практическое	
9	Учебная игра	Практическое	
10	Ведение мяча	Практическое	
11	Игра	Практическое	
12	Бросок	Практическое	
13	Бросок	Практическое	
14	Открывания	Практическое	
15	Получение мяча	Практическое	
Техническая подготовка (защита) (30 часов)			
16	Стойка защитника	Практическое	
17	Передвижения	Практическое	
18	Учебная игра	Практическое	
19	Опека игрока без мяча	Практическое	

20	Опека игрока с мячом	Практическое	
21	Учебная игра	Практическое	
22	Стойка защитника	Практическое	
23	Передвижения	Практическое	
24	Учебная игра	Практическое	
25	Опека игрока без мяча	Практическое	
26	Опека игрока с мячом	Практическое	
27	Учебная игра	Практическое	
28	Перехват мяча	Практическое	
29	Подбор	Практическое	
30	Учебная игра	Практическое	
Тактическая подготовка (нападение и защита) (44 часа)			
31	Розыгрыш мяча	Практическое	
32	Учебная игра	Практическое	
33	Атака корзины	Практическое	
34	Учебная игра	Практическое	
35	Игра 1x1	Практическое	
36	Учебная игра	Практическое	
37	Атака корзины	Практическое	
38	Учебная игра	Практическое	
39	Противодействие атаке	Практическое	
40	Учебная игра	Практическое	
41	Игра 1x1	Практическое	
42	Учебная игра	Практическое	
43	Получение мяча	Практическое	
44	Учебная игра	Практическое	
45	Противодействие получению мяча	Практическое	
46	Учебная игра	Практическое	
47	Игра 1x1	Практическое	
48	Учебная игра	Практическое	
49	Вбрасывание мяча	Практическое	
50	Учебная игра	Практическое	
51	Вбрасывание мяча	Практическое	
52	Учебная игра	Практическое	
Диагностика (4 часа)			
53	Контрольные нормативы	Практическое	
54	Контрольные нормативы	Практическое	
Тактическая подготовка (нападение и защита) (102 часа)			
55	«Deny»	Практическое	
56	Учебная игра	Практическое	
57	Помощь	Практическое	
58	«Deny»	Практическое	
59	Учебная игра	Практическое	

60	Помощь	Практическое	
61	Учебная игра	Практическое	
62	«Дену»	Практическое	
63	Учебная игра	Практическое	
64	Помощь	Практическое	
65	«Дену»	Практическое	
66	Учебная игра	Практическое	
67	Помощь	Практическое	
68	Учебная игра	Практическое	
69	Опека игрока без мяча	Практическое	
70	Учебная игра	Практическое	
71	Опека игрока с мячом	Практическое	
72	Учебная игра	Практическое	
73	«Дену»	Практическое	
74	Учебная игра	Практическое	
75	Помощь	Практическое	
76	Игра 1x1	Практическое	
77	Учебная игра	Практическое	
78	Игра 1x1	Практическое	
79	Учебная игра	Практическое	
80	Игра 1x1	Практическое	
81	Учебная игра	Практическое	
82	Получение мяча	Практическое	
83	Учебная игра	Практическое	
84	Получение мяча	Практическое	
85	Учебная игра	Практическое	
86	Вбрасывание	Практическое	
87	Учебная игра	Практическое	
88	Вбрасывание	Практическое	
89	Игра 1x1	Практическое	
90	Учебная игра	Практическое	
91	Получение мяча	Практическое	
92	Учебная игра	Практическое	
93	Получение мяча	Практическое	
94	Учебная игра	Практическое	
95	Вбрасывание	Практическое	
96	Учебная игра	Практическое	
97	Вбрасывание	Практическое	
98	«Дену»	Практическое	
99	Учебная игра	Практическое	
100	Помощь	Практическое	
101	Игра 1x1	Практическое	
102	Учебная игра	Практическое	

103	Учебная игра	Практическое	
104	Игра 5x5	Практическое	
105	Игра 5x5	Практическое	
Диагностика (6 часов)			
106	Контрольная игра	Практическое	
107	Контрольная игра	Практическое	
108	Контрольная игра	Практическое	

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы
«Тактика баскетбола» для групп 1, 2, 3 -го годов обучения**

Теоретическая подготовка

ТБ на занятии по баскетболу в спортивном зале

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

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

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

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

Различные виды беговых упражнений

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Прыжки толчком двух ног, одной ногой.

Техническая подготовка (нападение)

Универсальная стойка баскетболиста

Передвижение в универсальной стойке баскетболиста

Повороты на месте

Ловля и передача мяча

Передача мяча

Ведение мяча

Переводы мяча

Обводка соперника

Броски мяча (с места из-под кольца, в движении)

Бросок с отскоком от щита

Бросок без отскока от щита

Броски ближние

Штрафной бросок

Техническая подготовка (защита)

Стойка защитника
Работа рук защитника в защитной стойке
Работа ног защитника в защитной стойке «Барабанщики»
Передвижения защитника
Вырывание мяча
Выбивание мяча

Тактическая подготовка (нападение)

Выход для получения мяча.
Розыгрыш мяча.
Атака корзины.
Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
Вбрасывание мяча из-за лицевой линии.
Вбрасывание мяча на средней линии.
Игра 1x1.

Тактическая подготовка (защита)

Защитные действия при опеке игрока с мячом (Push the ball).
Защитные действия при опеке игрока без мяча, в одной передаче от мяча (Deny).
Защитные действия при опеке игрока без мяча, в двух передачах от мяча (Подстраховка- Help).
Перехват мяча.
Индивидуальные действия в защите
Тактика защиты в игре 1x1

Диагностика

Контрольная игра

Учебно-тематический план для групп 4-7-го годов обучения

№ занятия	Тема занятия	Вид занятия	Дата проведения
Вводное занятие (2 часа)			
1	ТБ на занятии по баскетболу	Теоретическое	
Техническая подготовка (нападение) (28 часов)			
2	Стойка баскетболиста	Практическое	
3	Передвижения	Практическое	
4	Остановки	Практическое	
5	Бросок	Практическое	
6	Учебная игра	Практическое	
7	Ловля мяча	Практическое	
8	Передача мяча	Практическое	
9	Учебная игра	Практическое	
10	Ведение мяча	Практическое	

11	Бросок	Практическое	
12	Учебная игра	Практическое	
13	Открывания	Практическое	
14	Получение мяча	Практическое	
15	Учебная игра	Практическое	
Техническая подготовка (защита) (30 часов)			
16	Стойка защитника	Практическое	
17	Передвижения	Практическое	
18	Учебная игра	Практическое	
19	Опека игрока без мяча	Практическое	
20	Опека игрока с мячом	Практическое	
21	Учебная игра	Практическое	
22	Стойка защитника	Практическое	
23	Передвижения	Практическое	
24	Учебная игра	Практическое	
25	Опека игрока без мяча	Практическое	
26	Опека игрока с мячом	Практическое	
27	Учебная игра	Практическое	
28	Перехват мяча	Практическое	
29	Подбор	Практическое	
30	Учебная игра	Практическое	
Тактическая подготовка (нападение и защита) (44 часа)			
31	Розыгрыш мяча	Практическое	
32	Атака корзины	Практическое	
33	Игра 1x1	Практическое	
34	Атака корзины	Практическое	
35	Противодействие атаке	Практическое	
36	Учебная игра	Практическое	
37	Игра 1x1	Практическое	
38	Получение мяча	Практическое	
39	Противодействие получению мяча	Практическое	
40	Игра 1x1	Практическое	
41	Игра 2x2	Практическое	
42	Учебная игра	Практическое	
43	Игра 2x2	Практическое	
44	Подбор	Практическое	
45	Перехват мяча	Практическое	
46	Игра 2x2	Практическое	
47	Учебная игра	Практическое	
48	Вбрасывание мяча	Практическое	
49	«Отдай мяч - выйди»	Практическое	
50	Игра 3x3	Практическое	
51	Вбрасывание мяча	Практическое	

52	Учебная игра	Практическое	
Диагностика (4 часа)			
53	Контрольные нормативы	Практическое	
54	Контрольные нормативы	Практическое	
Тактическая подготовка (нападение и защита) (98 часов)			
55	«Deny»	Практическое	
56	Помощь	Практическое	
57	Игра 3x3	Практическое	
58	Учебная игра	Практическое	
59	«Deny»	Практическое	
60	Помощь	Практическое	
61	Игра 3x3	Практическое	
62	Быстрый прорыв	Практическое	
63	Защита против быстрого прорыва	Практическое	
64	Учебная игра	Практическое	
65	Игра 3x3	Практическое	
66	Опека игрока без мяча	Практическое	
67	Опека игрока с мячом	Практическое	
68	Игра 2x2	Практическое	
69	Заслон	Практическое	
70	Учебная игра	Практическое	
71	Заслон	Практическое	
72	Игра 2x2	Практическое	
73	Заслон	Практическое	
74	Игра 3x3	Практическое	
75	Игра 3x3	Практическое	
76	Учебная игра	Практическое	
77	«Отдай мяч - выйди»	Практическое	
78	Игра 3x3	Практическое	
79	«Deny»	Практическое	
80	Помощь	Практическое	
81	Игра 3x3	Практическое	
82	Учебная игра	Практическое	
83	Личная защита	Практическое	
84	Нападение 5x5	Практическое	
85	Личная защита	Практическое	
86	Нападение 5x5	Практическое	
87	Личная защита	Практическое	
88	Учебная игра	Практическое	
89	Личный прессинг	Практическое	
90	Личный прессинг	Практическое	
91	Учебная игра	Практическое	
92	Игра 1x1	Практическое	

93	Игра 2x2	Практическое	
94	Учебная игра	Практическое	
95	Зонная защита	Практическое	
96	Зонная защита	Практическое	
97	Нападение против зоны	Практическое	
98	Нападение против зоны	Практическое	
99	Зонная защита	Практическое	
100	Зонная защита	Практическое	
101	Нападение против зоны	Практическое	
102	Нападение против зоны	Практическое	
103	Учебная игра	Практическое	
Диагностика (10 часов)			
104	Контрольные нормативы	Практическое	
105	Контрольные нормативы	Практическое	
106	Контрольная игра	Практическое	
107	Контрольная игра	Практическое	
108	Контрольная игра	Практическое	

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы
«Тактика баскетбола» для групп 4,5,6,7-го годов обучения**

Теоретическая подготовка

ТБ на занятии по баскетболу в спортивном зале

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

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

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

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

Различные виды беговых упражнений

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Прыжки толчком двух ног, одной ногой.

Техническая подготовка (нападение)

Универсальная стойка баскетболиста

Передвижение в универсальной стойке баскетболиста

Повороты на месте

Ловля и передача мяча
Передача мяча
Ведение мяча
Переводы мяча
Обводка соперника
Броски мяча (с места из-под кольца, в движении)
Бросок с отскоком от щита
Бросок без отскока от щита
Бросок в прыжке
Броски дальние
Броски средние
Броски ближние
Добивание мяча
Штрафной бросок

Техническая подготовка (защита)

Стойка защитника
Работа рук защитника в защитной стойке
Работа ног защитника в защитной стойке «Барабанщики»
Передвижения защитника
Вырывание мяча
Выбивание мяча
Подбор мяча на своем кольце
Подбор мяча на чужом кольце
Перехват мяча
Накрывание
Выбивание мяча

Тактическая подготовка (нападение)

Выход для получения мяча.
Розыгрыш мяча.
Атака корзины.
Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
Вбрасывание мяча из-за лицевой линии.
Вбрасывание мяча на средней линии.
Система нападения: передай мяч и выходи pass and go, pass and cut.
Система быстрого прорыва.
Игра 1x1.
Игра 2x2.
Игра 3x3.
Игра 2x1.
Игра 1x2.
Игра 3x2.
Наведение.
Пересечение.
Треугольник.

Тройка.
 Малая восьмерка.
 Скрестный выход.

Тактическая подготовка (защита)

Защитные действия при опеке игрока с мячом (Push the ball).
 Защитные действия при опеке игрока без мяча, в одной передаче от мяча (Deny).
 Защитные действия при опеке игрока без мяча, в двух передачах от мяча (Подстраховка- Help).
 Перехват мяча.
 Индивидуальные действия в защите
 Групповые действия в защите
 Противодействие получению мяча
 Противодействие розыгрышу мяча
 Противодействие атаке корзины
 Система личной защиты
 Тактика защиты в игре 1x1
 Тактика защиты в игре 2x2
 Тактика защиты в игре 3x3
 Тактика защиты в игре 4x4
 Тактика защиты в игре 2x1
 Тактика защиты в игре 1x2
 Тактика защиты в игре 3x2
 Противодействие быстрому прорыву

Диагностика

Контрольные нормативы

Учебно-тематический план для групп 8-11-го годов обучения

№ занятия	Тема занятия	Вид занятия	Дата проведения
Вводное занятие (2 часа)			
1	Бег	Практическое	
Техническая подготовка (нападение) (22 часа)			
2	Стойка	Практическое	
3	Передвижения	Практическое	
4	Остановки	Практическое	
5	Бросок	Практическое	
6	Ловля мяча	Практическое	
7	Передача мяча	Практическое	
8	Ведение мяча	Практическое	
9	Бросок	Практическое	

10	Открывания	Практическое	
11	Получение мяча	Практическое	
12	Учебная игра	Практическое	
Техническая подготовка (защита) (18 часов)			
13	Стойка защитника	Практическое	
14	Передвижения	Практическое	
15	Опека игрока без мяча	Практическое	
16	Опека игрока с мячом	Практическое	
17	Перехват мяча	Практическое	
18	Подбор	Практическое	
19	Перехват мяча	Практическое	
20	Подбор	Практическое	
21	Учебная игра	Практическое	
Тактическая подготовка (нападение и защита) (62 часа)			
22	Розыгрыш мяча	Практическое	
23	Атака корзины	Практическое	
24	Игра 1x1	Практическое	
25	Атака корзины	Практическое	
26	Противодействие атаке	Практическое	
27	Учебная игра	Практическое	
28	Игра 1x1	Практическое	
29	Получение мяча	Практическое	
30	Противодействие получению мяча	Практическое	
31	Игра 1x1	Теоретическое	
32	Игра 2x2	Практическое	
33	Учебная игра	Практическое	
34	Игра 2x2	Практическое	
35	Подбор	Практическое	
36	Перехват мяча	Практическое	
37	Игра 2x2	Практическое	
38	Учебная игра	Практическое	
39	Вбрасывание мяча	Практическое	
40	«Отдай мяч - выйди»	Практическое	
41	Игра 3x3	Практическое	
42	Вбрасывание мяча	Практическое	
43	Учебная игра	Практическое	
44	«Отдай мяч - выйди»	Практическое	
45	Игра 3x3	Практическое	
46	«Deny»	Практическое	
47	Помощь	Практическое	
48	Игра 3x3	Практическое	
49	Учебная игра	Практическое	
50	«Deny»	Практическое	

51	Помощь	Практическое	
52	Игра 3x3	Практическое	
Диагностика (4 часа)			
53	Контрольные нормативы	Практическое	
54	Контрольные нормативы	Практическое	
Тактическая подготовка (нападение и защита) (98 часов)			
55	Учебная игра	Практическое	
56	Игра 3x3	Практическое	
57	Игра 2x2	Практическое	
58	Заслон	Практическое	
59	Заслон	Практическое	
60	Игра 2x2	Практическое	
61	Учебная игра	Практическое	
62	Заслон	Практическое	
63	Игра 3x3	Практическое	
64	Учебная игра	Практическое	
65	Личная защита	Практическое	
66	Нападение 5x5	Практическое	
67	Учебная игра	Практическое	
68	Зонная защита	Практическое	
69	Нападение 5x5	Практическое	
70	Учебная игра	Практическое	
71	Зонная защита	Практическое	
72	Нападение 5x5	Практическое	
73	Учебная игра	Практическое	
74	Зонный прессинг	Теоретическое	
75	Нападение 5x5	Практическое	
76	Учебная игра	Практическое	
77	Зонный прессинг	Практическое	
78	Нападение 5x5	Практическое	
79	Учебная игра	Практическое	
80	Зонная защита	Практическое	
81	Нападение 5x5	Практическое	
82	Учебная игра	Практическое	
83	Зонный прессинг	Практическое	
84	Нападение 5x5	Практическое	
85	Учебная игра	Практическое	
86	Быстрый прорыв	Практическое	
87	Игра 3x2	Практическое	
88	Учебная игра	Практическое	
89	Зонная защита	Практическое	
90	Нападение 5x5	Практическое	
91	Зонная защита	Практическое	

92	Нападение 5x5	Практическое	
93	Зонный прессинг	Практическое	
94	Учебная игра	Практическое	
95	Игра 1x1	Теоретический	
96	Игра 2x1	Практическое	
97	Игра 3x2	Практическое	
98	Личная защита	Практическое	
99	Игра 1x1	Практическое	
100	Игра 2x1	Практическое	
101	Игра 3x2	Практическое	
102	Личная защита	Практическое	
103	Учебная игра	Практическое	
Диагностика (10 часов)			
104	Контрольные нормативы	Практическое	
105	Контрольные нормативы	Практическое	
106	Контрольная игра	Практическое	
107	Контрольная игра	Практическое	
108	Контрольная игра	Практическое	

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы
«Тактика баскетбола» для 8, 9, 10, 11-го годов обучения**

Теоретическая подготовка

ТБ на занятии по баскетболу в спортивном зале

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

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

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

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

Различные виды беговых упражнений.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Прыжки толчком двух ног, одной ногой

Техническая подготовка (нападение)

Универсальная стойка баскетболиста

Передвижение в универсальной стойке баскетболиста

Повороты на месте
Ловля и передача мяча
Передача мяча
Ведение мяча
Переводы мяча
Обводка соперника
Броски мяча (с места из-под кольца, в движении)
Бросок с отскоком от щита
Бросок без отскока от щита
Бросок в прыжке
Броски дальние
Броски средние
Броски ближние
Добивание мяча
Штрафной бросок

Техническая подготовка (защита)

Стойка защитника
Работа рук защитника в защитной стойке
Работа ног защитника в защитной стойке «Барабанщики»
Передвижения защитника
Вырывание мяча
Выбивание мяча
Подбор мяча на своем кольце
Подбор мяча на чужом кольце
Перехват мяча
Накрывание
Выбивание мяча

Тактическая подготовка (нападение)

Игра 1x1
Игра 2x2
Игра 3x3
Игра 4x4
Учебная игра 5x5
Игра 2x1
Игра 1x2
Игра 3x2
Заслон
Сдвоенный заслон
Наведение на двух игроков
Система быстрого прорыва
Система нападения через центрального
Система нападения без центрального
Нападение против зонной защиты

Тактическая подготовка (защита)

Противодействие получению мяча
Противодействие розыгрышу мяча
Противодействие атаке корзины
Система личной защиты
Защитные действия при опеке игрока с мячом (Push the ball)
Защитные действия при опеке игрока без мяча, в одной передаче от мяча (Deny)
Защитные действия при опеке игрока без мяча, в двух передачах от мяча (Подстраховка- Help)
Перехват мяча
Переключение
Проскальзывание
Индивидуальные действия в защите
Групповые действия в защите
Тактика защиты в игре 1x1
Тактика защиты в игре 2x2
Тактика защиты в игре 3x3
Тактика защиты в игре 4x4
Тактика защиты в игре 2x1
Тактика защиты в игре 1x2
Тактика защиты в игре 3x2
Групповой отбор мяча
Тактика защиты против: Тройки
Малой восьмерки
Скрестного выхода
Система зонной защиты
Тактика защиты против наведения на двух
Система смешанной защиты
Система личного прессинга
Система зонного прессинга
Тактика защиты против заслонов

Диагностика

Контрольные нормативы

Методическое обеспечение

Для правильного распределения всех разделов тренировочного процесса юных баскетболистов и достижения поставленных задач необходимо соблюдать основные педагогические принципы спортивной тренировки:

- **непрерывность** тренировочного процесса. Тренировки юных баскетболистов должны проводиться непрерывно. Необходимо, чтобы воздействие каждого последующего занятия накладывались на воздействие предыдущего.

- **индивидуализация** тренировочного процесса. Подготовку юных баскетболистов следует проводить не по стандартному образцу, а при обязательном учете их индивидуальных возможностей, которые могут быть самыми различными.

- **постепенное увеличение тренировочной нагрузки**. Рост тренированности баскетболистов находится в прямой зависимости от величины тренировочных нагрузок. Нагрузки должны увеличиваться постепенно.

- **единство общей и специальной подготовки**. Однобокая, узкая специализация противоречит естественному развитию организма.

Построение и проведение занятий. Посторонние и проведение занятий являются важной частью методики тренировки. Отдельные тренировочные занятия являются кирпичиками «здания», и от качества каждого из них зависит и качество самого здания. Каждое тренировочное занятие состоит из: вводной, основной и заключительной частей. Целью вводной части является первоначальная подготовка к выполнению главных задач занятия. Затем следует основная часть, направленная на выполнение главных задач: овладение техникой и тактикой игровых действий, развитие двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и др. После выполнения главных задач, при наступлении той или иной степени утомления, переходят к третьей – заключительной части, когда создают условия для уменьшения напряженности организма.

Педагогический контроль. В процессе педагогического контроля тренер-преподаватель стремится получить ответы на вопросы:

- как идут запланированные изменения тренированности игроков;
- как игроки взаимодействуют друг с другом в игровых ситуациях.

Получая информацию об этом, тренер может вносить коррективы в ход его учебно-тренировочного процесса.

Материальное обеспечение

Для реализации программы «Баскетбол» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал.
- Щиты баскетбольные основные – 2 шт.
- Щиты баскетбольные боковые – 4 шт.
- Мячи баскетбольные №5 – 15 шт.
- Мячи баскетбольные №6 – 15 шт.
- Мячи баскетбольные №7 – 15 шт.
- Конусы, фишки – 12 шт.
- Скамейки гимнастические – 4 шт.
- Шведская стенка – 4 шт.
- Набивные мячи (разновесовые) – 6 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Гимнастические маты – 4 шт.
- Секундомер – 1 шт.

Литература

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984.
3. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
4. Белов С. Первые шаги в баскетболе. – Москва, 1998 г.
5. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Владосм, 2000.
6. Гомельский А.Я. Центровые. – М.: Физкультура и спорт. 1988. 207 с.
7. Железняк Ю. Спортивные игры. – Москва, 2002г.
8. Коузи Б. Баскетбол. – Москва, 1997г.
9. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М: ФиС, 2001.
10. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: ПОЛЫМЯ, 1989.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2002.
12. Пауэр Ф. Любимая игра. – Москва, 1984г.
13. Пинчук Т.С. Ограничусь баскетболом. М: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.
14. Портнов Ю.М. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). – М.: Советский спорт, 2004. 100 с.
15. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
16. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. -15-е издание. и др. – М: ФиС, 2005 - 144 с.
17. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
18. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.

Показатели тактической подготовленности

Физические упражнения	Мальчики	Девочки
1-3-й год обучения		
Тактика нападения	Применение в учебных и контрольных играх	Применение в учебных и контрольных играх
Тактика защиты	Применение в учебных и контрольных играх	Применение в учебных и контрольных играх
4-11-й год обучения		
Тактика нападения	Применение на соревнованиях, учебных играх	Применение на соревнованиях, учебных играх
Тактика защиты	Применение на соревнованиях, учебных играх	Применение на соревнованиях, учебных играх

Показатели физической подготовленности

Физические упражнения	Мальчики	Девочки
1-й год обучения		
Бег 20 м, с	4,5	4,6
Прыжок в длину с места, см	120	110
2-й год обучения		
Бег 20 м, с	4,2	4,5
Прыжок в длину с места, см	150	140
3-й год обучения		
Бег 20 м, с	4,0	4,3
Прыжок в длину с места, см	160	155
4-й год обучения		
Бег 20 м, с	4,0	4,3
Прыжок в длину с места, см	160	155
Бег 40 с (м)	5 п	4 п 20 м
5-й год обучения		
Бег 20 м, с	4,0	4,3

Прыжок в длину с места, см	160	155
Бег 40 с (м)	5 п 20 м	5 п 10 м
6-й год обучения		
Бег 20 м, с	4,0	4,3
Прыжок в длину с места, см	160	155
Бег 40 с (м)	5 п 20 м	5 п 10 м
7-й год обучения		
Бег 20 м, с	3,9	4,1
Прыжок в длину с места, см	174	160
Бег 40 с (м)	5 п 20 м	5 п 10 м
8-й год обучения		
Бег 20 м, с	3,9	4,1
Прыжок в длину с места, см	180	163
Бег 40 с (м)	6 п	5 п 20 м
9-й год обучения		
Бег 20 м, с	3,9	4,1
Прыжок в длину с места, см	178	163
Бег 40 с (м)	6 п	6 п
10-й год обучения		
Бег 20 м, с	3,6	3,9
Прыжок в длину с места, см	190	168
Бег 40 с (м)	6 п	6 п
11-й год обучения		
Бег 20 м, с	3,6	3,9
Прыжок в длину с места, см	200	170
Бег 40 с (м)	6 п	6 п