

**Пояснительная записка**

На основании концепции развития дополнительного образования в РФ от 04.09.2014 года и в связи с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

            Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются 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 подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

            В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться 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.

            Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. 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 пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

            В возрасте **7-13 лет** необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. По этому начальный курс баскетбола представлен «Школой технико-тактической подготовки». Отличительной особенностью элементов школы является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются.

**Количество занятий-83 часов, при 2,3ч занятии в неделю.**

**Цели и задачи**

**Цели:**

1. Снабдить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях, входящих в «Школу технико-тактической подготовки»;
2. Содействовать укреплению здоровья детей 7-13 лет;
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

**Задачи:**

1. Сформи**ровать** общие представления о «Школе технико-тактической подготовки»;
2. Обучить основным элементам игры в баскетбол;
3. Привитие ученикам организаторских навыков;
4. Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности.

**Методы и формы обучения.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Мои занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходим в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяю и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я использую: объяснения, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнения;

- игровой;

- соревновательный,

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,

- по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая. **Материально-техническое обеспечение занятий**

1. Щиты с кольцами.
2. Стойки для обводки.
3. Гимнастическая стенка.
4. Гимнастические скамейки.
5. Гимнастические маты.
6. Скакалки.
7. Мячи набивные различной массы.
8. Мячи баскетбольные.
9. Насос ручной со штуцером.

**ТЕМАТИКА ЗАНЯТИЙ:**

***Теория (2 часа).***

Правила игры. Жесты судей.

***Техническая подготовка (30 часов).***

***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***

Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

***Овладение техникой ведения мяча.***

Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

***Овладение техникой ловли и передачи мяча.***

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

***Овладение техникой бросков мяча.***

Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

***Освоение индивидуальных защитных действий.***

Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

***Закрепление техники и развитие координационных способностей.***

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

***Тактическая подготовка (30 часов).***

Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

***Общефизическая подготовка (21 часов).***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координации, скоростно-силовых.

***Лёгкоатлетические упражнения.***

Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Повторный бег 2-3 X 20-30 м; 2-3 X 30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиям от 60 до 100 м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

***Подвижные игры:***

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

***Специальная физическая подготовка.***

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15,30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лёжа на спине, на живите в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м) Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 0 прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

***Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.***

Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см, как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивание с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперёд-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

***Упражнения с отягощениями.***

Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами. (50 -100 м).

***Соревнования***

Принять участие в соревнованиях.

**Ожидаемый результат.**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Литература для учителя:**

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И. лях (руководитель) М; «Просвещение» 2011 год.
2. Журнал «Спорт в школе» 2006 г.
3. Газета «Спорт в школе» 2006-10 года.
4. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В.И. Ковалько – М.: Советский спорт, 1960.
5. Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975.
6. Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

**Литература для учащихся:**

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 8 – 9 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич: под общей редакцией В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2014. – 207 с.
2. Физическая культура: 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций – (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.) под редакцией М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 239 с.

**Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умение и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных и районных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

*Система диагностики –* тестирование физических и технических качеств:

***Штрафные броски:*** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подаёт игроку его партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведёт его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

***Броски с дистанции:*** выполняются последовательно от десяти равноудалённых точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны защиты на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 450 и 900 к щиту. Считается число попаданий.

***Скоростная техника.*** При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадёт в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадёт в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

***Передача мяча в стену на скорость.*** Встать на расстоянии 2- 3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

***Проверка знаний правил судейства*** осуществляется путём привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле , судей на протоколе .

***Участие в соревнованиях.*** Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-6 матчевых встреч.

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата |  | Тема | Тип подго-  товки | К – во часов |
|  | План | Факт |  |  |  |
| 1 |  |  | Инструктаж по Т.Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП | Теор.  ОФП | 1  1 |
| 2 |  |  | История развития баскетбола.  Прыжки с толчком с двух ног. | Теор.  Техн. | 1  1 |
| 3 |  |  | Техника передвижения приставными шагами. | Техн. | 1 |
| 4 |  |  | Перемещение в стойке | Техн. | 1 |
| 5 |  |  | Перемещение в стойке | Техн. | 1 |
| 6 |  |  | Передача мяча двумя руками от груди | Техн. | 1 |
| 7 |  |  | Ведение змейкой | Техн. | 1 |
| 8 |  |  | Ведение змейкой | Техн. | 1 |
| 9 |  |  | Передача мяча двумя руками от груди. | Техн. | 1 |
| 10 |  |  | Единая спортивная классификация.  Тактика нападения. | Теор.  Такт. | 1  1 |
| 11 |  |  | Техника передвижения при нападении | Техн. | 1 |
| 12 |  |  | Техника передвижения при нападении | Техн. | 1 |
| 13 |  |  | Передача мяча в паре | Техн. | 1 |
| 14 |  |  | Передача мяча в движении | Техн. | 1 |
| 15 |  |  | Передача мяча в движении | Техн. | 1 |
| 16 |  |  | Передача мяча в паре | Техн. | 1 |
| 17 |  |  | Техника передвижения при нападении | Техн. | 1 |
| 18 |  |  | СФП | СФП | 1 |
| 19 |  |  | Способы ловли мяча. | Техн. | 1 |
| 20 |  |  | Личная и общественная гигиена.  Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | Теор.  Техн. | 1  1 |
| 21 |  |  | ОФП | ОФП | 1 |
| 22 |  |  | Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. |  |  |
| 23 |  |  | Техника ведения мяча. | Техн. | 1 |
| 24 |  |  | Техника ведения мяча. | Техн. | 1 |
| 25 |  |  | Ведение мяча с переводом на другую руку. | Техн. | 1 |
| 26 |  |  | Бросок мяча двумя руками от груди. | Техн. | 1 |
| 27 |  |  | Бросок мяча двумя руками от груди. | Техн. | 1 |
| 28 |  |  | Физическая подготовка юного спортсмена. СФП | Теор.  СФП | 1  1 |
| 29 |  |  | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Такт | 1 |
| 30 |  |  | Техника ведения мяча. | Техн. | 1 |
| 31 |  |  | Ведение мяча с переводом на другую руку. | Техн. | 1 |
| 32 |  |  | Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.  СФП | Теор.  СФП | 1  1 |
| 33 |  |  | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | Такт. | 1 |
| 34 |  |  | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | Такт. | 1 |
| 35 |  |  | Ловля двумя руками «низкого мяча». | Техн. | 1 |
| 36 |  |  | Ловля двумя руками «низкого мяча». | Техн. | 1 |
| 37 |  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |
| 38 |  |  | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | Техн. | 1 |
| 39 |  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |
| 40 |  |  | Сущность и назначение планирования, его виды.  ОФП. | Теор.  ОФП | 1  1 |
| 41 |  |  | Ловля двумя руками «низкого мяча». | Техн. | 1 |
| 42 |  |  | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | Техн. | 1 |
| 43 |  |  | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | Техн. | 1 |
| 44 |  |  | Ведение змейкой | Техн. | 1 |
| 45 |  |  | Закаливание организма спортсмена.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 1  1 |
| 46 |  |  | Ведение мяча | Техн | 1 |
| 47 |  |  | Ведение мяча | Техн | 1 |
| 48 |  |  | Передача мяча в тройках | Техн | 1 |
| 49 |  |  | Передача мяча в тройках | Техн | 1 |
| 50 |  |  | Упражнения на перемещение | Техн | 1 |
| 51 |  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |
| 52 |  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |
| 53 |  |  | Техника игры | Техн. | 1 |
| 54 |  |  | Техника игры | Техн. | 1 |
| 55 |  |  | Тактические действия | Техн. | 1 |
| 56 |  |  | Тактические действия | Техн. | 1 |
| 57 |  |  | Контрольные испытания. | Контр. | 1 |
| 58 |  |  | Контрольные испытания. | Контр. | 1 |
| 59 |  |  | Командные действия в нападении | Такт. | 1 |
| 60 |  |  | Командные действия в нападении. | Такт. | 1 |
| 61 |  |  | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Техн. | 1 |
| 62 |  |  | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Техн. | 1 |
| 63 |  |  | Бросок мяча после ведения | Техн | 1 |
| 64 |  |  | Бросок мяча после ведения | Техн. | 1 |
| 65 |  |  | Специальная подготовка | Техн. | 1 |
| 66 |  |  | Специальная подготовка | Техн. | 1 |
| 66 |  |  | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП | Теор.  ОФП | 1  1 |
| 67 |  |  | Учебная игра. | Интегр. | 1 |
| 68 |  |  | Многократное выполнение технических приемов. | Интегр. | 1 |
| 69 |  |  | Тактика игры | Техн. | 1 |
| 70 |  |  | Тактика игры | Техн. | 1 |
| 71 |  |  | Применение ранее изученных приемов | Техн. | 1 |
| 72 |  |  | Применение ранее изученных приемов | Техн. | 1 |
| 73 |  |  | Технические приемы | Контр | 1 |
| 74 |  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |
| 75 |  |  | Упражнения для тезники | Техн. | 1 |
| 76 |  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |
| 77 |  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |
| 78 |  |  | **Промежуточная аттестация** | Конт | 1 |
| 79 |  |  | Учебная игра | Контр | 1 |
| 80 |  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | СФП | 1 |
| 81 |  |  | Тактика игры | Контр. | 1 |
| 82 |  |  | Соревнования по баскетболу | Контр. | 1 |
| 83 |  |  | Соревнования по баскетболу | Контр. | 1 |