

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
средняя общеобразовательная школа № 321
Центрального района Санкт-Петербурга
191119, Санкт-Петербург, ул. Социалистическая, дом 7 тел./факс 764-86-37

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Программа принята
решением
Педагогического совета,
протокол № 1
от « 30 » августа 2021г.

Утверждаю
И.о.директора ГБОУ СОШ №321
Центрального района СПб
_____ Л.Ю. Капустина
приказ № 104.1-о «30» августа 2021г

"Баскетбол 1-4 классы"

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа

*Программа рассчитана на детей 7-10 лет
Срок реализации программы - 1 год.*

Автор - составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Полторако Владимир Анатольевич

Санкт-Петербург

2021 ГОД

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка:

- 1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета.
- 1.2. Направленность образовательной программы.
- 1.3. Актуальность
- 1.4. Отличительные особенности/Новизна
- 1.5 Адресат программы
- 1.6. Сроки реализации программы
- 1.7. Режим занятий.
- 1.8. Цель образовательной программы.
- 1.9. Задачи образовательной программы
- 1.10. Условия реализации программе
- 1.11. Формы организации деятельности учащихся на занятиях
- 1.12. материально-техническое оснащение
- 1.13 ожидаемые результаты
- 1.14 формы подведения итогов

2. Учебно-тематический план и содержание программы:

- 2.1. Задачи обучения.
- 2.2. Учебно- тематический план.
- 2.3 Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бальные танцы» на 2017/2018 учебный год

3.Рабочая программа

- 3.1 Содержание образовательной программа.
- 3.2 Ожидаемые результаты первого года обучения.

3. Оценочные и Методическое обеспечение программы:

- Оценочные материалы
- Методическое обеспечение программы
- Список литературы

1. Пояснительная записка:

1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Рабочая программа по баскетболу составлена на основе Примерной программы по «баскетболу» авторов-составителей В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа по баскетболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, на обеспечение нормального физического развития растущего организма и его разностороннюю физическую подготовленность.

Приобретение учащимися необходимых знаний, технических умений и навыков для самостоятельной игры в баскетбол на дворовых площадках в часы досуга. Программа направлена на самостоятельное использование физических упражнений, закаливающих средств, с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также на воспитание умений вести здоровый образ жизни.

1.2. Направленность образовательной программы.

Дополнительная образовательная программа разработана в рамках физкультурно-спортивной направленности.

1.3 Актуальность

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Баскетбол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в баскетбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа «баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Теоретическая подготовка юных баскетболистов включает в себя такие вопросы, как личная гигиена, одежда спортсмена, профилактика травматизма, правила игры. Теоретические сведения сообщаются ученикам в ходе практических занятий в разных частях, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Игра в баскетбол направлена на всесторонне физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

1.4 Отличительные особенности программы / Новизна

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих, общеобразовательных программы является доступность. В группу не происходит отбор по данным. Любой желающий имеет возможность получить азы игры в баскетбол.

При разработке программы учтен опыт собственной практической работы с обширным контингентом обучающихся, учтены познавательные интересы обучающихся и запрос их родителей. Программа позволяет наиболее эффективно организовать учебный процесс в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой. С одной стороны, она должна способствовать подъёму физической культуры и отвечать запросам современности на формирование ценности здорового образа жизни. С другой стороны – обеспечить совершенствование процесса развития и воспитания наиболее одаренных детей.

Программа предлагается школьникам, желающим заниматься баскетболом на «любительском уровне» (не на условиях требований спортшколы), как видом активной организации свободного времени. Но в то же время у учащихся есть возможность участвовать в соревнованиях на различных уровнях (школьном, районном, городском.)

Основным отличием данной программы от уже существующих, является то, что данная программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (в коллектив принимаются все желающие, кроме имеющих медицинские противопоказания).

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо - эмоциональное и социальное развитие личности.

1.5 Адресат программы

Возраст детей, участвующих в общеобразовательной программе. Программа разработана для обучающихся 7-10 лет.

1.6 Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год.

1.7 Режим занятий.

Режим занятий: по 1 часу два раза в неделю

| | |
|------------------|-----------------------|
| | <i>1 год обучения</i> |
| Количество часов | 72 часов |
| Всего: | 72 часов |

1.8 Цель образовательной программы.

Цель программы - обучение и развитие навыков игры баскетбол.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Целью занятий являются: приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой баскетбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- отбор лучших учащихся для участия в соревнованиях.
- прививать учащимся знания по физической культуре, развивать двигательные навыки и умения в соответствии с требованиями образовательной программы, формировать у учащихся убеждение в

том, что забота человека о своем здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.

- создавать условия для организованной занятости учащихся;
- поддерживать и развивать одаренных детей, увлеченных баскетболом;
- формировать социальную активность воспитанников через участие в соревнованиях по баскетболу, воспитывать ответственность за результаты своего труда.

•

1.9 Задачи общеобразовательной программы.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- обучение технике и тактике игры баскетбол;
- развитие умения технических действий и тактических командных действий игры баскетбол.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие эстетического вкуса, чувства интереса и растворения в красивом;
- развитие техники исполнения приемов и передач, атакующих и защитных действий, раскрытие характера игроков;
- развитие координации, выносливости и скоростно-силовых показателей игроков.
- предоставить возможность дальнейшего развития способностей обучающихся, создать фундамент для перехода на более высокий уровень.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- формирование воображения и фантазии;
- воспитание командного духа;
- пропаганда здорового образа жизни.

1.10 Условия реализации программы:

- условия набора в коллектив: принимаются все желающие, при условии отсутствия медицинских противопоказаний

- условия формирования групп: одновозрастные

- количество детей: 16

- особенности организации образовательного процесса: сочетание творческого и спортивного направления

- формы проведения занятий: мастер-класс, репетиция, соревнование, творческий отчет, турнир, чемпионат, теоретические занятия (лекция-беседа, просмотр видеоматериалов и пр.)

1.11. Формы организации деятельности учащихся на занятиях

Занятия осуществляются по нескольким формам:

- *фронтальная*: теоритические и практические занятия со всеми учащимися

- *коллективная*: постановочная работа для выступлений на концертах и конкурсах.

- *групповая*: *отработка отдельных элементов постановок.*

- *индивидуальные занятия*: отработка отдельных навыков и технических приемов, финтов, работа с вратарями.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

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

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, 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 упражнений;
- 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 методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

1.12 материально-техническое оснащение

Большой спортивный зал с паркетным полом, наличие баскетбольной разметки, баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, установленные на щиты; баскетбольные мячи, манишки, конусы, гимнастические обручи, арабские мячи.

1.13. Ожидаемые результаты:

Обучающиеся должны знать (иметь представления):

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закалывающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- Излагать правила и условия проведения спортивной игры баскетбол (стритбол).

Уметь:

- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.
- Расширить собственный опыт (участия в соревнованиях по баскетболу (стритболу)).

В конце изучения программы, занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

1.14. Формы подведения итогов реализации общеобразовательной программы:

- открытые занятия;
- выступления на общешкольных мероприятиях;
- общение в коллективе;
- приглашение на просмотр специалистов.

Контроль знаний и умений учащихся проходит два раза в год на итоговых занятиях.

Формы оценки качества знаний: в группах проводятся полугодовые и

годовые открытые занятия, которые демонстрируют уровень освоения пройденного материала.

Формы подведения итогов: выступление на Рождественском балу, Последнем звонке и ряде школьных мероприятий, которые покажут уровень обретенного мастерства.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных 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.

С и с т е м а д и а г н о с т и к и – тестирование физических и технических качеств.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

2.1. Задачи обучения:

- улучшение физического состояния путём укрепления мышц, развития гибкости;
- развитие выносливости и работоспособности;
- развитие координации и ритмичности;
- обучение этике и культуре поведения как в паре, так и в коллективе.

2.2. Учебный план

Учебно-тематический план (68 часа).

| №п/п | Содержание | Кол-во часов | | Формы контроля |
|--------|------------------------------------|-------------------|----------|----------------|
| | | теория | практика | |
| 1 | Теория | 6 | | опрос |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 4 | 28 | зачет |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 4 | 22 | зачет |
| 4 | ОФП | На каждом занятии | | зачет |
| 5 | Соревнования | | 8 | Соревнования |
| Итого: | | 14 | 58 | 72 |

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» на учебный год

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 1 год | 05.09 | 22.05 | 36 | 72 | 72 | 2 раз в неделю По 1 часу |

3. Рабочая программа

3.1 Содержание программы

Блок «Валеологический»

Теория:

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

История возникновения баскетбола (стритбола).

Развитие волейбола. Правила игры в баскетбол (стритбол).

Личная гигиена.

Режим питания спортсмена.

Вред курения.

Общий режим дня и его значение для юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.

Оказание первой медицинской помощи.

Психологическая подготовка к игре.

Блок «Обучающий»

Тема «Техника игры» СФП - Специальные физические упражнения (для определенного вида спорта)

Тема «Тактическая подготовка». В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Практика:

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Основы знаний:

1. Дыхательная система и ее функции
2. Понятие правильной осанки
3. Режим дня младшего школьника
4. Азбука футбола

5. Правила ТБ на уроках футбола

Навыки, умения, двигательные действия

1. Бег с изменением скорости и направления движения
2. Старты из различных и.п.
3. Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы
4. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы
5. Ведение мяча по прямой шагом и бегом
6. Остановки мяча подошвой
7. Жонглирование
8. Броски мяча.
9. Основы игры в нападении
10. Игра в баскетбол (стритбол).
11. Обучение коротким передачам мяча и основам позиционной игры
Обучение короткой передаче мяча с лета.
12. Обучение ритмичной смене ног при выполнении передачи мяча
Обучение коротким передачам мяча в движении.
13. Совершенствование остановки мяча и короткой передачи
14. Совершенствование быстрой передачи и остановки мяча
15. Совершенствование короткой передачи мяча, передвигаясь спиной вперед
16. Совершенствование ответственной передачи мяча в движении
17. Совершенствование различных коротких передач мяча в движении
18. Совершенствование коротких передач мяча внутренней и внешней сторонами стопы.
19. Учить обводке защитников в изменяющейся обстановке. 20. Учить обыгрывать быстро сближающегося защитника. 21. Учить обыгрывать игрока один на один. 22. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней сторонами стопы
23. Совершенствование ведения мяча с уходом от преследования .
24. Учить выполнять обманные движения «на скорости».
25. Совершенствование ведения мяча, передвигаясь в разных направлениях.
26. Совершенствование передачи мяча в движении. 27. Совершенствование ведения мяча с быстрым изменением направления движения.
28. Совершенствование ведение мяча по прямой

Развитие двигательных качеств:

1. Специально-беговые и прыжковые упражнения
2. Старты из различных и.п.
3. Бег в гору и под гору

4. Старты из различных и.п. 4-6 x 10 м
5. Упражнения на развитие силы.

6. Переменный бег 600
7. Бег 30 м, 60 м на скорость
8. Прыжок в длину с места на дальность
9. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность
10. Линейные эстафеты

11. Упражнения для развития ловкости.
12. Упражнения для развития быстроты.
13. Упражнения для развития силы и скоростных качеств.
14. Упражнения для развития выносливости.
15. Совершенствование передачи мяча в движении

16. Совершенствование навыков остановки мяча
17. Обучение ударам мяча
18. Обучение удару мяча слета
19. Обучение остановке мяча после отскока
20. Обучение удару мяча головой
21. Учебная игра
22. Обучение отбору мяча у соперника
23. Учебная игра
24. Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной)
25. Совершенствование ударов мяча по воротам
26. Учебная игра
27. Бег на выносливость. Игры
28. Бег на выносливость. ОРУ
29. Учебная игра по мини-футболу

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

3.2 Ожидаемые результаты:

Обучающиеся должны знать(иметь представления):

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- Излагать правила и условия проведения спортивной игры волейбол (пионербол);.

Уметь:

- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх ;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.
- Расширить собственный опыт (участия в соревнованиях по баскетболу (стритболу).).

4. Оценочные и методические материалы

Контрольные испытания.

Общefизическая подготовка.

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии. одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч : в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону. учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6

у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

Тактическая подготовка. действия при приеме мяча в поле. основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качеств

Список литературы:

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
5. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
6. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
7. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
8. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
9. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
10. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
11. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
12. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

Методическое обеспечение программы

| № | Раздел учебно-тематического плана | Форма занятий | Методы и приемы | Оборудование | Форма подведения итогов |
|---|---------------------------------------|---------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| 1 | "Введение" | групповая | Лекция-беседа, наглядный показ | Наглядный материал | Устный опрос |
| 2 | "Общая физическая подготовка" | групповая | Наглядный (показ), практический | Показ педагогом | Наблюдение |
| 3 | "Специальная подготовка техническая " | Групповая, индивидуальная | Наглядный (показ), практический | Показ педагогом | Наблюдение |
| 4 | "Специальная подготовка тактическая " | Групповая, индивидуальная | Словесный, Наглядный (показ) | Видеоматериал, Показ педагогом | Наблюдение |
| 5 | "Специальная Физическая Подготовка " | Групповая, индивидуальная | Практический, Наглядный (показ) | Показ педагогом | Наблюдение |
| 6 | " Соревнования " | групповая | Наглядный (показ), практический | Показ педагогом, Наглядный материал | Выступление |