

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с.п. Нижний Черек

Рассмотрена и принята
на заседании МО
учителей ОБЖ
и физической культуры

«28» 08 2014

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МКОУ СОШ

с.п. Нижний Черек

Темрокова Л.Г.

«28» 08 2014 г

Муниципальное казенное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа» с.п. Нижний Черек
Муниципальное казенное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа» с.п. Нижний Черек

Дополнительная образовательная программа «БАСКЕТБОЛ»

Программа для детей 12-17 лет.

Расчитана на три года обучения

Учитель физической культуры Бахов А.К.

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки – философы Сократ, Платон, Аристотель и другие. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими и генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. 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.

Образовательная программа «Баскетбол» предназначена для организации образовательно – воспитательного процесса в учреждениях дополнительного образования детей. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении двухлетнего обучения, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья. А главное – воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Актуальность образовательной программы физкультурно-спортивного направления «Баскетбол» обусловлена тем, что спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей она рассматривает в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств обучающихся. В детском возрасте наиболее интенсивно развиваются двигательные навыки, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные

игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной **целью** созданной программы дополнительного образования детей «Баскетбол».

Программа является модифицированной. Она приведена в соответствие с современными требованиями. Учтены положения новых нормативных документов по вопросам обучения, воспитания и развития детей.

Образовательная программа составлена на основе директивных и нормативных документов Министерства образования и науки РФ, Федерального агентства по физической культуре и спорту России, Министерства здравоохранения и социального развития, Единой спортивной всероссийской классификации, Типового положения об учреждениях дополнительного образования РФ, Дополнительных инструкций педагога дополнительного образования, Инструкций по технике безопасности.

Основными **задачами** программы являются:

1. укрепление здоровья обучающихся;
2. содействие правильному физическому развитию детского организма;
3. приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний;
4. обучение юных баскетболистов основным приемам техники и тактики игры;
5. воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
6. привитие обучающимся организаторских навыков.

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими **методами** обучения являются:

- *словесные методы*, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- *наглядные методы* – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;
- *практические методы*: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала обучающихся. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Программа «Баскетбол» рассчитана на 3 года обучения. В группы набираются желающие в возрасте от 9 до 14 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми.

год обучения	возраст	режим	колич. часов	наполняемость
1 год	9-14 лет	1раз по 1 ч	34	10-15 уч-ся
2 год	10-15 лет	1раз по 1 ч	34	10-15 уч-ся
3 год	11-16 лет	1раз по 1 ч	34	10-12 уч-ся

Для зачисления в детское объединение «Баскетбол» необходимо предоставить:

- медицинскую справку с допуском врача
- заявление родителей

Зачисленные в объединение дети проходят вводное тестирование (диагностику).

Программа предусматривает теоретические и практические занятия, контрольные испытания, участие в соревнованиях.

Наиболее распространенными **формами работы** с детьми при реализации данной программы являются учебно-тренировочные занятия, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности освоения программы являются:

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников. Используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- Приобретение опыта борьбы с другими командами;
- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности обучающихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Техничко-тактическая подготовленность;
- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Психологическая подготовленность;
- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий;
- Успешность игровой деятельности.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя

требовать от детей больше того, что они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

1. Диагностика

Для успешного выполнения образовательной программы "Баскетбол» предусмотрено применение входной, текущей и итоговой диагностики.

Входная диагностика спортивного объединения заключается в проверке физической подготовленности на начале учебно-тренировочного процесса. В программу входной диагностики входят упражнения общей и специальной физической подготовки.

В программу текущей диагностики входит ежеквартальное тестирование и анализ роста физической подготовки юных спортсменов.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года. Обучающиеся обязаны принять участие в соревнованиях и показать хорошие результаты тестирования по общей и специальной физической подготовке.

Требования к уровню подготовки выпускников

Должны знать:

- основы истории развития физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психофизические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами, с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

1 год обучения.

Цель — содействие всестороннему гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Задачи

обучающие:

- обучение основам техники перемещений и стоек, приема и передачи мяча;

- начальное обучение тактическим действиям;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки;

воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом;
- приучение к игровой обстановке;

развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости.

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года обучающиеся должны знать:

- основы теоретических знаний по разделам программы;
- основы судейства.

К концу учебного года обучающиеся должны уметь:

- освоить основные средства общей физической подготовки;
- освоить основные приёмы игры в баскетбол;
- играть по упрощённым правилам в баскетбол;
- уметь ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- применять в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча;
- освоить основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- ориентироваться при розыгрыше соперниками стандартной ситуации;
- участвовать во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.

Учебный план. 1 год обучения.

№ блока	Наименование раздела	Количество часов			
		всего	теор.	практ	

1	Теоретическая подготовка	1	1		
2	Общая физическая подготовка	10	1	9	
3	Специальная физическая подготовка	10	1	9	
4	Техническая подготовка	8		8	
5	Тактическая подготовка	2	1	1	
6	Соревновательная деятельность	3		3	
	Итого	34		29	

Учебно-тематический план. 1 год обучения.

	тема	Количество часов			
		всего	теор	практ	
1	Теоретическая подготовка	1			
	Техника безопасности Правила игры. Судейство.	1	1		
2	Общая физическая подготовка	10			
	Развитие скоростно-силовых качеств	3	1	2	
	Развитие общей выносливости	3		3	
	Силовая подготовка	4		4	
3	Специальная физическая подготовка	10			
	Ловля мяча после отскока	3	1	2	
	Передача мяча одной рукой в движении	3		3	
	Броски мяча в кольцо с разных	4		4	

	точек				
4	Техническая подготовка	8			
	Отъем мяча	4		4	
	Ведение мяча справа и слева	4		4	
	Тактическая подготовка	2			
	Совершенствование техники нападения	1	1		
	Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот	1		1	
6	Соревновательная деятельность	3			
	Соревнования	3		3	
	Итого:	34	5	29	

Содержательная часть. Первый год обучения.

1. Теоретическая подготовка. 1 часа.

Цель: дать краткие сведения обучающимся о предмете, ознакомить обучающихся с программой «Баскетбол»; ознакомить с техникой безопасности на занятиях.

Теория: Внешние факторы спортивного травматизма. Внутренние факторы спортивного травматизма. Основные правила игры. Судейство.

Контроль: Техника безопасности на занятиях.

Формы и методы подачи материала: рассказ, беседа, инструктаж, опрос.

Оборудование: тексты инструкций, таблицы, образовательная программа.

2. Общая физическая подготовка. 10час.

Цель: воспитание физических качеств обучающихся.

Теория: Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности обучающегося.

Практика: Общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии человека. Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Контроль: Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный, строго регламентированные упражнения.

Оборудование: турник, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалка, мячи, гантели, гири.

3. Специальная физическая подготовка. 10 часов.

Цель: развитие физических качеств обучающихся с учетом специфики вида спортивной деятельности.

Теория: ознакомление с видами специальных упражнений.

Практика: Воспитание выносливости различными методиками – аэробной, анаэробной, гликолитической и др. Воспитание силовых способностей – максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости. Преодолевающий, изокINETический, уступающий режимы сокращения мышц. Воспитание скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты реакции (простой, сложной, рефлекторной), быстроты движений. Метод вариативного упражнения. Воспитание гибкости. Метод активных динамических упражнений, метод «стретчинга», нетрадиционные методы.

Воспитание двигательных-координационных способностей. Уровни проявления двигательных-координационных способностей: внутримышечный, межмышечный, сенсорно-мышечный. Воспитание способностей перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи. Воспитание точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений.

Воспитание способности сохранять равновесие (балансировать в статических и динамических позах).

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, гантели, амортизаторы (резиновые бинты).

4. Техническая подготовка. 10 часов.

Цель: Овладение основной техникой нападения и защиты.

Задачи:

1. обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;
2. сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;
3. научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;
4. сформировать общий ритм двигательного действия.

Практика: Ознакомление и начальное разучивание техники.

Непосредственное овладение двигательным действием, формирование установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

5. Тактическая подготовка. 2 часа.

Цель: Развитие творческого мышления, памяти, представления и воображения. Развитие таких способностей как наблюдательность, сообразительность, инициативность.

Теория: Общие сведения об основных тактических приёмах и игры в нападении (индивидуальные и коллективные). Общие сведения об основных тактических приёмах и игры в защите (индивидуальные и коллективные).

Практика: развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие. Овладение вариантами взаимодействий двух или трёх игроков. Овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой

линии). Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Коллективные действия.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

6. Соревновательная деятельность. 3 час.

Цель: Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры. Проверка уровня подготовленности обучающихся.

Практика: Учебные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Броски в кольцо с разных расстояний и положений. Приемы отбора мяча у соперника. Взаимодействие игроков при нападении и защите. Проверка сформированности должного отношения к запрещённым приёмам и действиям во время игры.

Контроль: Проверка действий обучающихся в игре. Владение техническими приёмами. Тактические умения. Взаимодействие игроков во время игры.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

Учебный план. 2 год обучения

№ блока	Наименование раздела	Количество часов			
		всего	теор.	практ.	контр
1	Теоретическая подготовка	1	1		
2	Общая физическая подготовка	10	1	9	
3	Специальная физическая подготовка	10	1	9	
4	Техническая подготовка	8		8	
5	Тактическая подготовка	2	1	1	
6	Соревнования	3		3	

		Итого	34	5	29	
--	--	--------------	-----------	----------	-----------	--

Учебно-тематический план. 2 год обучения.

№ урока	№ блока	тема	Количество часов			
			всего	теор	практ	контр
	1	Теоретическая подготовка	1	1		
		Техника безопасности. Правила игры. Судейство	1	1		
	2	Общая физическая подготовка	10	1	9	
		Развитие скоростно-силовых качеств	2	1	1	
		Развитие общей выносливости	2		2	
		Силовая подготовка	2		2	
		Развитие ловкости	2		2	
		Развитие гибкости	2		2	
	3	Специальная физическая подготовка	10	1	9	
		Ловля мяча после отскока	3	1	2	
		Передача мяча одной рукой в движении	3		3	
		Броски мяча в кольцо с разных точек	4		4	
	4	Техническая подготовка	8		8	
		Отъем мяча	2		2	
		Ведение мяча справа и слева	2		2	
		Отработка бросков	2		2	
		Дальние броски	2		2	

	5	Тактическая подготовка	2	1	1	
		Совершенствование техники нападения и защиты	1	1		
		Взаимодействие игроков в нападении и защите	1		1	
	6.	Соревновательная деятельность	3		3	
		Соревнования	3		3	
		Итого:	34	5	29	

Содержательная часть. Второй год обучения.

1. Теоретическая подготовка. 1 час.

Цель: дать краткие сведения обучающимся о предмете, ознакомить обучающихся с программой «Баскетбол»; ознакомить с техникой безопасности на занятиях.

Теория: Внешние факторы спортивного травматизма. Внутренние факторы спортивного травматизма. Правила игры. Судейство.

Контроль: Техника безопасности на занятиях.

Формы и методы подачи материала: рассказ, беседа, инструктаж, опрос.

Оборудование: тексты инструкций, таблицы, образовательная программа.

2. Общая физическая подготовка. 10 часов.

Цель: воспитание физических качеств обучающихся.

Теория: Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности обучающегося.

Практика: Общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии человека. Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Контроль: Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный, строго регламентированные упражнения.

Оборудование: турник, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалка, мячи, гантели, гири.

3. Специальная физическая подготовка. 10 часов.

Цель: развитие физических качеств обучающихся с учетом специфики вида спортивной деятельности.

Теория: значение специальных упражнений для применения в игровой деятельности. Виды специальных упражнений.

Практика: Воспитание выносливости различными методиками – аэробной, анаэробной, гликолитической и др. Воспитание силовых способностей – максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости. Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц. Воспитание скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты реакции (простой, сложной, рефлекторной), быстроты движений. Метод вариативного упражнения. Воспитание гибкости. Метод активных динамических упражнений, метод «стретчинга», нетрадиционные методы.

Воспитание двигательно-координационных способностей. Уровни проявления двигательно-координационных способностей: внутримышечный, межмышечный, сенсорно-мышечный. Воспитание способностей перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи. Воспитание точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений. Воспитание способности сохранять равновесие (балансируют в статических и динамических позах).

Контроль: Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, гантели, амортизаторы (резиновые бинты).

4. Техническая подготовка. 8 часов.

Цель: Овладение основной техникой нападения и защиты.

Задачи:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;
- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;
- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;
- сформировать общий ритм двигательного действия.

Практика: разучивание техники. Непосредственное овладение двигательным действием, формирование установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения.

Контроль: Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки технической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

5. Тактическая подготовка. 2 часа.

Цель: Развитие творческого мышления, памяти, представления и воображения. Развитие таких способностей как наблюдательность, сообразительность, инициативность.

Теория: Общие сведения об основных тактических приёмах игры в нападении (индивидуальные и коллективные). Общие сведения об основных тактических приёмах игры в защите (индивидуальные и коллективные).

Практика: развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие. Овладение вариантами взаимодействий двух или трёх игроков. Овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии). Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Коллективные действия.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

6. Соревновательная деятельность. 3 часа.

Цель: Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры. Проверка уровня подготовленности обучающихся.

Практика: Учебные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Броски в кольцо с разных расстояний и положений. Приемы отбора мяча у соперника. Взаимодействие игроков при нападении и защите. Проверка сформированности должного отношения к запрещённым приёмам и действиям во время игры.

Контроль: Проверка действий обучающихся в игре. Владение техническими приёмами. Тактические умения. Взаимодействие игроков во время игры.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

Учебный план. 5 год обучения

№ блока	Наименование раздела	Количество часов			
		всего	теор.	практ.	
1	Теоретическая подготовка	1	1		
2	Общая физическая подготовка	10	1	9	
3	Специальная физическая подготовка	10	1	9	
4	Техническая подготовка	8		8	
5	Тактическая подготовка	2	1	1	
6	Соревнования	3		3	
	Итого	34	5	29	

Учебно-тематический план. 5 год обучения.

№ урока	№ блока	тема	Количество часов			
			всего	теор	практ	контр
1	1	Теоретическая подготовка	1	1		
1		Техника безопасности. Правила игры. Судейство	1	1		
2-12	2	Общая физическая подготовка	10	1	9	
		Развитие скоростно-силовых качеств	2	1	1	
		Развитие общей выносливости	1		1	
		Кросс	1		1	
		Силовая подготовка	1		1	
		Работа с утяжелителями	1		1	
		Работа на тренажерах	1		1	
		Развитие ловкости	1		1	
		Эстафеты	1		1	
		Развитие гибкости	1		1	
	3	Специальная физическая подготовка	10	1	9	
		Ловля мяча после отскока	2	1	1	
		Ловля мяча после отскока в движении	1		1	
		Передача мяча одной рукой в движении	1		1	
		Броски мяча в кольцо с разных точек	1		1	
		Броски мяча в кольцо с разных	1		1	

		точек в движении				
		Бег с резким изменением направления	1		1	
		Прыжки	1		1	
		Циклические упражнения	1		1	
		Упражнения с отягощением	1		1	
	4	Техническая подготовка	8		8	
		Отъем мяча	2		2	
		Ведение мяча справа и слева	2		2	
		Отработка бросков	2		2	
		Дальние броски	2		2	
	5	Тактическая подготовка	2	1	1	
		Совершенствование техники нападения	1	1		
		Совершенствование техники защиты	1		1	
	6.	Соревновательная деятельность	3		3	
		Соревнования	3		3	
		Итого:	34	5	29	

Содержательная часть. 5 год обучения.

1. Теоретическая подготовка. 1 час.

Цель: ознакомить обучающихся с программой «Баскетбол»; ознакомить с техникой безопасности на занятиях.

Теория: Внешние факторы спортивного травматизма. Внутренние факторы спортивного травматизма. Правила игры. Судейство.

Контроль: Техника безопасности на занятиях.

Формы и методы подачи материала: рассказ, беседа, инструктаж, опрос.

Оборудование: тексты инструкций, таблицы, образовательная программа.

2. Общая физическая подготовка. 10 часов.

Цель: воспитание физических качеств обучающихся.

Теория: нормативные требования к уровню физической подготовленности обучающегося.

Практика: Общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии человека. Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Контроль: Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный, строго регламентированные упражнения.

Оборудование: турник, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалка, мячи, гантели, гири.

3. Специальная физическая подготовка. 10 часов.

Цель: развитие физических качеств обучающихся с учетом специфики вида спортивной деятельности.

Теория: значение специальных упражнений для применения в игровой деятельности. Виды специальных упражнений.

Практика: Воспитание выносливости различными методиками – аэробной, анаэробной, гликолитической и др. Воспитание силовых способностей – максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости. Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц. Воспитание скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты реакции (простой, сложной, рефлекторной), быстроты движений. Метод вариативного упражнения. Воспитание гибкости. Метод активных динамических упражнений, метод «стретчинга», нетрадиционные методы.

Воспитание двигательного-координационных способностей. Уровни проявления двигательного-координационных способностей: внутримышечный,

межмышечный, сенсорно-мышечный. Воспитание способностей перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи. Воспитание точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений. Воспитание способности сохранять равновесие (балансировать в статических и динамических позах).

Контроль: Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, гантели, амортизаторы (резиновые бинты).

4. Техническая подготовка. 8 часов.

Цель: Совершенствование техники нападения и защиты.

Задачи:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;
- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;
- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;
- сформировать общий ритм двигательного действия.

Практика: совершенствование техники. Непосредственное овладение двигательным действием, формирование установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения.

Контроль: Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки технической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

5. Тактическая подготовка. 2 часа.

Цель: Развитие творческого мышления, памяти, представления и воображения. Развитие таких способностей как наблюдательность, сообразительность, инициативность.

Теория: сведения о тактических приёмах игры в нападении (индивидуальные и коллективные). Сведения о тактических приёмах и игры в защите (индивидуальные и коллективные).

Практика: совершенствование способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентация в ней и быстрое применение любого технического приёма или игрового действия. Овладение вариантами взаимодействий нескольких игроков. Овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии). Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Коллективные действия.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

6. Соревновательная деятельность. 3 часа.

Цель: совершенствование технических и тактических навыков игры. Проверка уровня подготовленности обучающихся.

Практика: Учебные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Броски в кольцо с разных расстояний и положений. Приемы отбора мяча у соперника. Взаимодействие игроков при нападении и защите. Проверка сформированности должного отношения к запрещённым приёмам и действиям во время игры.

Контроль: Проверка действий обучающихся в игре. Владение техническими приёмами. Тактические умения. Взаимодействие игроков во время игры.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

Критерии диагностики:

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ.

1. Общая физическая подготовленность.

1. Бег 1000м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Челночный бег 10 х 5м.
4. Подъем туловища в сед за 30 сек.
5. Наклон вперед.
6. Подтягивание – для мальчиков, вис на согнутых руках – для девочек.

2. Специальная физическая подготовленность.

1. Прыжок вверх с места (скоростно-силовые качества).

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 х 50см. Измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намыленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземлении испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью В см – Р см. Учитывается лучший результат по трем пометкам.

1. Бег 6м и 20м (скоростные качества).

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется с точностью до 0,01 сек. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

1. 40-секундный челночный бег (скоростная выносливость).

Испытуемый последовательно, без пауз, бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 сек. Остановки и повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент поворота полностью находилась за лицевой линией. Выполняются 2 попытки с интервалом 2,5 мин. Фиксируется суммарная дистанция, пройденная испытуемым за 2 попытки. Баскетболисты 10-12 лет пробегают 40-секундный отрезок один раз.

1. *Техническая подготовленность.*

1. Передвижения 5 x 6м (оценивается быстрота передвижения различными способами с изменением направления движения).

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является стартом и финишем, другой отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение выполняется с наружной стороны ограничительных линий. По сигналу учащиеся передвигаются лицом вперед (5м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и выполняет упражнение в обратном направлении: лицом вперед, правым боком, спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Выполняются 2 попытки, учитывается лучший результат.

1. Комплексное упражнение (оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке).

В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, лицом к площадке) расположены 4 набивных мяча. Первый – в середине площадки в 3м от средней линии, второй – на боковой линии в 6м от средней линии, третий – в середине площадки в 6м от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2м от нее стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две другие впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5м. Испытуемый начинает движение с места пересечения средней и боковой линии в правой стороне площадки. Он передвигается

левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает передвижение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвертому мячу. Коснувшись его правой рукой, испытуемый делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 2м), берет его и ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2-м и 3-м усиками в 3-секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и с ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска между лицевой линией и 1-м усиком. Обходит зону штрафного броска слева направо, входит область штрафного броска между 3-м и 2-м усиками и бросает мяч в корзину левой рукой. Подобрал мяч после броска, испытуемый ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит вокруг каждую из них правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки со средней дистанции. Секундомер выключается после попадания мяча в корзину. Обязательным является попадание в результате всех трех бросков, отскочивший мяч добивается.

1. Тест «40 бросков с точек» (оценивается точность бросков и время выполнения упражнения).

Испытуемый выполняет 4 серии по 10 бросков с разнорасположенных и разноудаленных точек с заданием выполнить 40 бросков за минимальное время. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45 к проекции щита;
- точки 5 и 6 – на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90 к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
- точки 7 и 8 – симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;
- точки 9 и 10 – симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца 4м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 – 5,5м.

Испытуемый обязан выполнить серии бросков с точек в строгой последовательности: первая серия бросков 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 точки; затем вторая серия бросков вновь с точек 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и т.д.

Испытуемому подавать мяч не разрешается: он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку. Точность попаданий

подсчитывается в процентах. Время, затраченное на выполнение теста, характеризует работоспособность испытуемого в бросках: чем быстрее он выполнит 40 бросков, тем выше его работоспособность в этом упражнении.

11-12-летние баскетболисты выполняют упражнение без учета времени.

1. Штрафные броски.

Испытуемый выполняет 3 серии по 10 бросков. Учитывается процент попаданий. Баскетболисты 10-11 лет выполняют 3 серии по 5 бросков.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

по общей физической подготовке

1	2	3	4	5	6	7
возраст (лет)	Уровень подготовленности					
	Мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места (см)						
11	144	135-143	134-128	143	134-142	132-125
12	155	154-144	143-135	154	150-146	145-136
13	166	164-155	154-148	166	162-156	154-148
14	175	174-168	166-160	175	172-166	164-158
15	186	180-175	174-168	180	176-172	168-166
16	200	195-188	186-178	195	192-188	184-180
17	220	210-198	196-188	200	197-194	192-186
Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя на полу (см)						
11	300	290-200	190	200	190-160	150
12	320	310-250	240	220	210-190	180
13	350	340-290	280	270	260-210	190
14	380	370-300	290	300	290-250	240
15	400	390-320	300	350	340-290	280

16	480	470-420	400	450	440-360	340
17	520	490-450	420	500	480-450	400
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) за 30сек.						
11	16	14-15	12-13	15	13-14	11-12
12	18	17-16	15-14	16	14	12-13
13	19	18	17-16	18	15	13-14
14	21	20-19	18	19	16-17	14-15
15	22	21-20	19-20	21	17-18	15-16
16	23	22-21	20	22	19-18	16-17
17	24	23-22	21	23	20-19	17-18
Бег 1000м. (мин,сек)						
11	6,00	6,01-6,25	6,30	6,10	6,11-6,30	6,45
12	5,35	5,36-6,00	6,01-6,34	5,50	5,55-6,10	6,15-6,30
13	5,20	5,21-5,35	5,40-5,54	5,40	5,45-5,55	5,55-6,10
14	5,05	5,06-5,22	5,28-5,34	5,30	5,40-5,50	5,52-6,0
15	4,50	4,51-5,03	5,24-5,30	5,20	5,25-5,35	5,42-5,51
16	4,30	4,35-4,46	4,48-4,51	5,10	5,20-5,30	5,35-5,41
17	4,20	4,25-4,30	4,35-4,50	4,50	4,57-5,08	5,19-5,25

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

1	2	3	4	5	6	7
возраст (лет)	Уровень подготовленности					
	Мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
БЕГ 20 м.(с).						
11	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8	4,6	4,7-4,8	4,8-4,9
12	4,3	4,4-4,5	4,6-4,7	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8
13	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6

14	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7	4,1	4,2-4,4	4,5-4,7
15	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,0	4,1-4,3	4,4-4,6
16	3,8	3,9-4,2	4,3-4,4	3,9	4,0-4,3	4,4-4,6
17	3,4	3,5-3,9	4,0-4,2	3,8	3,9-4,2	4,3-4,5
Прыжок в высоту с места (см.)						
11	22	18-21	15-18	22	19-21	15-18
12	25	22-24	18-20	24	22-20	18-20
13	30	30-33	21-25	28	24-26	20-22
14	33	27-33	22-26	33	27-32	26-21
15	38	33-37	28-32	36	31-35	30-26
16	41	35-40	30-34	41	35-40	34-29
17	44	39-43	34-38	43	37-42	36-31
Бег 60 м. (с)			* - 30 м. (с)			
11	5,6	5,7-6,1	6,2-6,7	6,0	6,1-6,5	6,6-7,0
12	5,4	5,5-5,8	5,9-6,3	5,6	5,7-6,0	6,1-6,5
13	5,1	5,2-5,6	5,7-6,1	5,3	5,4-5,8	5,9-6,3
14	9,9	10,0-10,4	10,5-11,0	10,7	10,8-11,5	11,6-12,3
15	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6	10,1	10,2-10,7	10,8-11,3
16	9,3	9,4-9,8	9,9-1,2	9,7	9,8-10,5	10,6-11,2
17	8,5	8,6-9,1	9,2-9,6	9,3	9,4-9,9	10,0-10,9
Ведение мяча 20м.(с)						
11	11,6	11,8-12,4	12,6-13,8	12,2	12,4-12,8	13,2-13,6
12	11,2	11,6-11,8	12,2-12,6	11,6	12,0-12,4	12,6-13,2
13	10,8	11,2-11,5	11,8-12,0	11,4	11,6-12,0	12,2-12,6
14	10,6	10,7-11,1	11,2-11,7	11,0	11,1-11,6	11,7-12,2
15	9,7	9,8-10,3	10,4-10,9	10,5	10,6-11,0	11,1-11,5
16	9,5	9,6-10,1	10,2-10,6	10,4	10,5-11,0	11,1-11,5
17	9,1	9,2-9,6	9,7-9,9	9,6	10,2-9,7	10,3-10,9
Штрафные броски (из 10 раз)						

11	-	-	-	-	-	-
12	-	-	-	-	-	-
13	3	2	1	3	2	1
14	4	3	1	4	2	1
15	5	4	3	4	3	2
16	5	4	3	4	3	2
17	6	4-5	3	5	4	3
Броски в движении после ведения (из 5					эаз)	
11	-	-	-	-	-	-
12	-	-	-	-	-	-
13	-	-	-	-	-	-
14	3	2	1	3	2	1
15	4	3	2	4	3	2
16	4	3	2	4	3	2
17	4	3	2	4	3	2
Броски с точек (из 20 раз)						
11	-	-	-	-	-	-
12	-	-	-	-	-	-
13	3	2	1	3	2	1
14	5	4	3	5	4	3
15	6	5	4	6	5	4
16	8	7-6	5	8	7-6	5
17	10	9-7	6	12	11-9	8-7

Методика выполнение упражнений по ОФП.

1..*Прыжок в длину с места* для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполнить прыжок. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

1. *Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя* - оценивается сила рук, плечевого пояса и спины. Из исходного положения, сидя на полу, ноги врозь, руки с набивным мячом над головой. Броски мяча из-за головы двумя руками. Оценивается лучший результат из трех попыток.
2. *Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд* - определяется скоростно-силовая выносливость мышц сгибателей туловища. Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. Необходимо выполнить максимально возможное число подъемов туловища за 30 сек., сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Дается одна попытка.
3. *Бег 1000метров* - для определения общей и скоростной выносливости. Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуются проводить забеги по 4-5 человек. Дается одна попытка.

Методика выполнения упражнений по СФП.

1.*Бег 20, 30 и 60 м* для оценки быстроты и скорости движения. На прямой ровной дорожке длиной не менее 40-80 м. Выполняется с высокого старта. Дается одна попытка.

1. *Прыжок в высоту с места.* Для определения динамической силы мышц нижних конечностей. Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 x 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.
2. *Ведение мяча 20 м.* Учащийся ведет мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии учащийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между 1 и 2 усиками и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

1. *Броски с точек.* Учащийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки,

и проходят через проекцию центра кольца;

- точки 3 и 4- слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра

кольца под углом 45 градусов к проекции щита;

- точки 5 и 6- на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90 градусов к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
- точки 7 и 8- симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;
- точки 9 и 10- симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1,3,5,7,9 от проекции центра кольца для групп первых двух лет обучения - 3 м, для старших групп -3,5м, а точек 2,4,6,8,10- соответственно 4,5 и 5 м.

Литература

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР.-М.: Советский спорт, 2007.-100 с.
2. Баскетбол. Правила игры. Реги@н. Санкт-Петербург, 2007г.
3. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. -М.: ФиС, 1999г.-256с. с илл.
4. Методическое пособие. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008г.
5. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапийко Л.Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск, 2008г.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4 издание.
7. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кир Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие./ Спб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008г.-62 с.
8. Асимарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н.. Теория и методика Физического воспитания. Учебник.-М.: Просвещение, 1990.
9. Быков В.С. Развитие двигательных способностей учащихся. Учебное пособие. Челябинск. Урал: ГАФК, 1998.

10. Валиахметов Р.М. Физическое воспитание учащихся. Программа.: Уфа, 1996.
11. Галеева М.Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена. Учебное пособие. Киев, 1980.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика Физического воспитания. Учебник. М., 1991.
13. Настольная книга учителя физической культуры. Пособие для учителя. Под редакцией профессора Кофмана Л.Б. М.: Академия, 2000.
14. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. Учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол, волейбол). М.: Просвещение, 1992.

литература для обучающихся.

1. Билл Гатмен, Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста. Москва, АСТ Астрель, 2007.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры. М., 1974.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера.-М.: Агенство «ФАИ», 1999г.-224с.: ил.-(серия «спорт»).
4. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетболиста. Гранд Фаир, 2002.
5. Сортел Н. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. Москва, АСТ Астрель, 2005.
6. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу.- СПб., Олимп, Спб, 2007г.- 134с.