

**Бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования г. Калачинска Омской области «Детский оздоровительно-
образовательный физкультурно-спортивный центр»**

Адрес: Омская область, г. Калачинск, ул. Октябрьская, 1а

Принято педагогическим советом
БОУДО «ДООФСЦ»
Протокол № 2
30 сентября 2019г.


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор БОУДО «ДООФСЦ»
И.Ф. Франковский
Приказ № 53 от 30 сентября 2019 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст учащихся от 7 до 10 лет
Срок реализации программы – 3 года

Авторы-составители:
Педагог дополнительного образования
Ратушина Жанна Владимировна
Педагог дополнительного образования
Стецун Антон Юрьевич

Калачинск – 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1 Направленность дополнительной общеразвивающей программы.....	4
1.2 Цель и задачи.....	5
1.3 Особенности организации образовательного процесса.....	7
1.3.1. Целевая группа.....	7
1.3.2 Организационно-методические условия реализации программы.....	9
1.4. Планируемые результаты	11
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	8
2.1. Учебно-тематический план первого года обучения	12
2.2. Учебно-тематический план второго года обучения.....	20
2.3. Учебно-тематический план третьего года обучения	29
3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	12
3.1 Содержание программы первого года обучения.....	14
3.1.1. Теоретическая подготовка	14
3.1.2 Общая физическая подготовка	15
3.1.3 Специальная физическая подготовка	16
3.1.4 Техническая подготовка	17
3.1.5 Тактическая подготовка.....	18
3.1.6 Интегральная и игровая подготовка.....	19
3.1.7 Контрольно-календарные игры.....	19
3.1.8 Контрольные испытания.....	19
3.1.9 Ожидаемые результаты	20
3.2 Содержание программы второго года обучения.....	22
3.2.1. Теоретическая подготовка	22
3.2.2 Общая физическая подготовка	23
3.2.3 Специальная физическая подготовка	24
3.2.4 Техническая подготовка	25
3.2.5 Тактическая подготовка.....	25
3.2.6 Интегральная и игровая подготовка.....	27
3.2.7 Инструкторская и судейская практики.....	28
3.2.8 Контрольно-календарные игры.....	28
3.2.9 Контрольные испытания.....	28
3.2.10 Ожидаемые результаты.....	28
3.3 Содержание программы третьего года обучения	31
3.3.1. Теоретическая подготовка	31
3.3.2 Общая физическая подготовка	32
3.3.3 Специальная физическая подготовка	33
3.3.4 Техническая подготовка	34
3.3.5 Тактическая подготовка.....	36
3.3.6 Интегральная и игровая подготовка.....	37
3.3.7 Инструкторская и судейская практики.....	37
3.3.8 Контрольно-календарные игры.....	37
3.3.9 Контрольные испытания.....	38

3.3.10 Ожидаемые результаты.....	38
4 КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ ФОРМЫ	39
5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	41
6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	43
7 ПРИЛОЖЕНИЕ	46

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Направленность дополнительной общеразвивающей программы.

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.

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 во время игры позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Программа по баскетболу представляет собой часть Всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье», составляющего основу физического воспитания населения Российской Федерации. В части занятий «Баскетбол» для детей в возрасте от 11 до 17 лет на практике реализуются принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 3 ФЗ №80.

Игра в баскетбол оказывает большое влияние 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.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» является актуальной, востребованной учащимися среднего и старшего школьного возраста (11-17 лет). Она разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Конвенции о правах ребенка (Ст. 28; Ст. 29).
- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831)
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы.
- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ.
- Нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность БОУДО «ДООФСЦ».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на основе примерной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по баскетболу, разработанной Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-

методического обеспечения физического воспитания» Министерства образования и науки РФ.

Направленность (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*;

Актуальность программы Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьесформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей 11-17 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;

Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Отличительные особенности программы Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление одаренных детей, а не на подготовку мастеров высокого класса.

1.2. Цели и задачи

Цель: формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в БОУДО «ДООФСЦ», формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в

повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игры в баскетбол.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований, и может быть использована в качестве программы начального этапа и в рамках многолетней программы подготовки спортсменов.

Программа последовательно решает основные **задачи**:

Личностные:

- привитие ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно – силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование специальных двигательных действия, необходимые для изучения специальных технико-тактических приемов в баскетболе;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Метапредметные:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- умение вести познавательную деятельность в группе.

Образовательные (предметные):

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение технико-тактическими приемами игры в баскетбол;
- формирование коллективного взаимодействия и команды как единого целого;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

1.3. Особенности организации образовательного процесса

1.3.1. Целевая группа

К тренировочному процессу в БОУДО «ДООФСЦ» допускаются все желающие, независимо от их уровня физического развития и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом.

Условия зачисления в БОУДО «ДООФСЦ» регламентируются локальным актом «Положение о правилах приема, порядке перевода и отчисления обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в БОУДО «ДООФСЦ»

Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу:

1 год обучения – 11-12 лет; 2 год обучения – 13-14 лет; 3 год обучения – 15-17 лет.

В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста. При наличии вакантных мест возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся.

Годовой план рассчитан на 46 недель с объемом 276 часов обучения. Полный курс обучения по программе составляет 3 года, количество часов в год – 276, за 3 года 828 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Расписание занятий утверждается администрацией БОУДО «ДООФСЦ». Количество воспитанников в группах составляет на 1г.о. - 15-17 человек, на 2 г.о.- 15-17 человек, на 3г.о. – не более 15 человек.

Форма обучения – очная.

Форма организации занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Основными формами образовательного/тренировочного процесса в спортивном центре являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Практические занятия:

- тренировочные занятия, направленные на расширение двигательных возможностей, овладение и совершенствование техники и технических приемов, совершенствование физического развития и функциональных возможностей;
- дополнительные занятия, выполнение самостоятельных заданий для совершенствования мастерства, техники движений восстановления организма.

Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов: контрольная успеваемость, тесты, определение уровня физической подготовленности занимающихся, внесение изменений в образовательную деятельность;

Календарные соревнования, учебные и товарищеские игры - раскрытие способностей, улучшение личных достижений, сравнение двигательных возможностей с другими участниками;

Теоретические занятия:

- расширение теоретических сведений по физиологии человека, гигиене, контролю и самоконтролю, предупреждению травматизма и по валеологии. Занятия проходят от 5 до 15 минут в форме выдачи информации, рассказа, беседы, опроса. По форме организации занятия могут быть групповые и индивидуальные;
- лекции и семинары по отдельным вопросам;
- изучение источников (специальная литература, газеты, журналы и т.д.);
- наблюдения на занятиях других команд и анализ увиденного;
- наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного;
- решение тактических задач.

Кроме занятий по расписанию в группе занимающимся целесообразно давать задания для самостоятельных (индивидуальных) занятий способствующих повышению уровня физической подготовленности баскетболистов, укрепление их здоровья, закаливание организма и совершенствование отдельных элементов игры.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

- совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;
- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ общекультурного углубленного уровня.

1.3.2 Организационно-методические условия реализации программы

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса

При разработке требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

- а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, теоретической);
- в) индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния;
- г) единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;
- д) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося.

Организационно-методические подходы к реализации содержания Программы

Принципы спортивной тренировки.

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

- 1. общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- 2. спортивные: направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальной и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- 3. методические:
 - *принцип опережения* - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;
 - *принцип соразмерности* - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
 - *принцип сопряженности* - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;
 - *принцип избыточности* - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, элемент оригинальных элементов;
 - *принцип моделирования* - широкое использование различных вариантов;

- принцип моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Средства, методы спортивной тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

В непосредственной работе с детьми подросткового возрастов используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- *словесные методы*, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- *наглядные методы* – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся 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.

Нормативы тренировочных занятий

Таблица №1

Этап подготовки	Число занимающихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных недель/ часов в год	Форма контроля
Спортивно-оздоровительный	Первый год обучения			
	15-17 человек	6	46/276	Водный контроль по ОФП, текущий и промежуточный контроль по ОФП и СФП
	Второй год обучения			

	15-17 человек	6	46/276	Текущий и промежуточный контроль по ОФП, СФП и ТТП. Прирост показателей. Участие в общегородских и региональных соревнованиях не менее 50% обучающихся
	Третий год обучения			
	до 15 человек	6	46/276	Текущий, промежуточный и итоговый контроль по ОФП, СФП и ТТП. Прирост показателей. Участие в общегородских и региональных мероприятиях не менее 70% обучающихся; – включение в число победителей и призеров мероприятий, не менее 50% обучающихся.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты реализации программы и основные показатели оценки уровня освоения программы

Таблица №2

Ожидаемые результаты реализации программы	Основные показатели оценки результатов
Мотивированность на продолжение занятий	Уровень сохранности контингента на следующем году обучения не менее чем 50%
Стабильность участия в спортивно-массовых мероприятиях физкультурно-спортивной направленности	Сохранность количества мероприятий по утверждённому плану (с учётом вида спорта) за полугодие
Индивидуальный прирост показателей уровня освоения программы	Положительная динамика (любой уровень)

Конечный прогнозируемый результат

- Укрепление здоровья.
- Вовлечение учащихся в систематические занятия физическими упражнениями для обеспечения активного отдыха, восстановления и укрепления здоровья, увеличение продолжительности и повышения качества жизни.
- Повышение эффективности учебной деятельности учащихся.
- Развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции.
- Формирование способности к комбинаторному мышлению и специализированному восприятию.

- Овладение баскетбольными приемами в защите и в нападении.
- Формирование отличной координации движений, скоростной и силовой выносливости.
- Развитие внимания и наблюдательности, улучшение памяти, выработка умения концентрироваться на конкретном игровом отрезке, обострение реакции на изменение ситуации, развитие способности к предвидению игровых моментов.
- Формирование волевых черт характера.
- Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.
- Рост интереса у детей к спортивной жизни города, края, страны, мира.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

42 недели/год, 278 часов/год, 828 часов/3 года

Учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для спортивно-оздоровительного этапа подготовки

Таблица №3

Содержание занятий	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Всего часов
Объем нагрузки в неделю (часы)	6	6	6	
Теоретическая и психологическая подготовка	10	10	8	28
ОФП	56	46	40	142
СФП	42	36	28	106
Техническая подготовка	48	56	58	162
Тактическая подготовка	30	40	50	120
Интегральная и игровая подготовка	68	58	46	172
Инструкторская и судейская практика	-	4	12	16
Контрольно - календарные игры	16	20	28	64
Контрольные испытания	6	6	6	18
Всего часов	276	276	276	828

2.1. Учебно-тематический план

Первый год обучения

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно-спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Задачи направлены на:

- знакомство с правилами игры в баскетбол;
- освоение основных технических элементов игры в баскетбол (стойки и перемещения, остановки, повороты, передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски в кольцо);
- формирование представлений о здоровье;
- формирование навыков безопасного поведения во время занятий;
- развитие образовательного воспитания личности, ее неповторимости;

- воспитание положительных морально-нравственных качеств учащихся;
- формирование навыков коллективного взаимодействия.

Таблица №4

№	Название раздела, темы	Количество учебных часов	Формы контроля
1.	Теоретическая подготовка	10	
1.1	Вводное занятие. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	2	Беседа
1.2	История развития баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране.	2	Викторина
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека.	2	
1.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.	2	
1.5	Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол.	2	
2	Общефизическая подготовка	56	вводный, текущий, промежуточный контроль по выполнению нормативов ОФП.
2.1	Строевые упражнения	6	
2.2	Элементы ходьбы и бега	15	
2.3	Гимнастические упражнения	15	
2.4	Легкоатлетические упражнения	15	
2.5	Акробатические упражнения	5	
3	Специальная физическая подготовка	42	текущий, промежуточный контроль по выполнению нормативов СФП. «Веселые старты»
3.1	Упражнения для развития навыков быстроты	8	
3.2	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	7	
3.3	Упражнения с отягощениями	5	
3.4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	7	
3.5	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	8	
3.6	Упражнения, направленные на развитие выносливости	7	промежуточный контроль по выполнению нормативов по технической подготовке обучающихся.
4	Техническая подготовка	48	
4.1	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	10	
4.2	Техника ведения мяча.	8	
4.3	Техника ловли и передачи мяча.	8	
4.4	Техника броска мяча.	8	
4.5	Освоение индивидуальных защитных действий.	6	Решение игровых ситуаций. Диагностика.
4.6	Закрепление техники и развитие координационных способностей.	8	
5	Тактическая подготовка	30	Наблюдение. Определение игрового амплуа
5.1	Тактика нападения	15	
5.2	Тактика защиты	15	Определение игрового амплуа
6	Интегральная и игровая подготовка	68	
6.1	Подвижные игры	38	
6.2	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол (5*5)	30	

7.	Контрольно-календарные игры	16	Первенство ДООФСЦ по баскетболу, районные турниры.
8.	Контрольные испытания	6	Первенство «ДООФСЦ» по ОФП. Текущий, промежуточный контроль по СФП и ТТП.
	ИТОГО	276	

3. СОДЕЖРАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программный материал составлен так, что для каждого года обучения излагается только новый материал (новый прием, способ приема или более сложные условия выполнения). Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Исходя из специфики баскетбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить обучающихся реализовывать в игровых навыках результаты воздействия всех сторон подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе.

3.1. Содержание программы 1 года обучения

3.1.1. Теоретическая подготовка

1. Знакомство с детьми. Введение в программу. Беседа на тему «Здоровье». **Правила техники безопасности во время занятий.**
2. **История развития баскетбола.** Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.
3. **Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.** Выносливость. Сила. Гибкость. Быстрота. Влияние физических упражнений на организм человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.
4. **Гигиенические требования к занимающимся спортом.** Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

5. Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Судьи и судейские категории.

3.1.2. *Общефизическая подготовка*

Теория:

Беседа на тему «Физические упражнения – путь к долголетию, здоровью, работоспособности».

Практика:

2.1. *Строевые приемы (команды для управления группой).* Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 *Элементы ходьбы и бега*

Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе.

Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной

остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег

с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3. *Гимнастические упражнения*

Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2

кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с

мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4. Легкоатлетические упражнения

Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5. Акробатические упражнения

Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

3.1.3. Специальная физическая подготовка

Развитие физических качеств

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть».

Практика:

3.1. Упражнения на развития быстроты (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; челночный бег; бег с отягощением; с набивными мячами; бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; обводка стоек на скорость; бег с быстрым изменением скорости; бег с изменением направления до 180 градусов; бег боком и спиной вперед и на перегонки; короткие рывки на 20—30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов; бег прыжками с одной ноги на другую; бег в среднем темпе; чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад; короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении; пятнашки с раздельного старта (в 1 — 1,5 м один впереди другого): задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера; стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 — 1,5 м один от другого в положении выпада, ученики придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю; многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером; эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (обеганием стоек)).

3.2. Упражнения на развития прыгучести (прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». **3.3.** Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной

ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по

ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.)

3.4. Упражнения для развития ловкости и ориентировки (попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад); игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч, прыжки выполняются непрерывно, быстро; игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее, второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок, последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру; два игрока передают мяч друг другу на уровне груди, третий игрок увёртывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом, передачи выполняют быстро, отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться, если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его; один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м, прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму; игроки поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу; неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита, игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего осуществляет то же действие и обратном направлении, мячи после бросков в корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5; то же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком.) Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

3.5. Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе).

3.6. Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.).

3.1.4. Техническая подготовка

Теория: стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты.

Практика: Стойка игрока (исходное положение). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время

бега: выпадам и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения. Перевод с передвижения

правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге.

Ведение мяча: Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.

Техника владения мячом

- ловля мяча

Теория: Способы ловли мяча в баскетболе

Практика: Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полукотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом.

- передача мяча

Теория: Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.

Практика: Передачи мяча на месте: в парах, тройках, встречных колоннах и в движении: в парах, тройках; над головой двумя руками, от пола отскоком, от груди, правой и левой от плеча, с поворотом, с шага, с двух шагов.

Броски в кольцо:

Теория: Классификация бросков в корзину.

- с места;
- в движении после 2 шагов, одной рукой от плеча;
- с места, после ловли и остановки прыжком;
- бросок 1 рукой «снизу» с 20го шага;
- с места, после ведения и 2 шагов;
- с места, после ведения и остановки.
- штрафной бросок.

Индивидуальные защитные действия:

Теория: Эффективность и целесообразность применения методов и приемов обучения индивидуальным защитным действиям игрока.

Практика: Приемы вырывания и выбивания мяча в тройка в тройках на месте и в движении; с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Развитие координационных способностей

Теория: Методы развития координационных способностей.

Практика: тренировка без противника, позволяющая баскетболисту в спокойной обстановке овладеть основной структурой двигательного навыка; тренировка с условным противником (макет, стойка – как помеха), при возрастании требований к точности пространственной оценки движений; тренировки с партнером и противником, требует умения выполнять приемы техники без постоянного зрительного контроля, позволяет совершенствовать навыки применения технических приемов после различных тактических действий; комплексное выполнение упражнения – для определённого микроцикла с преобладанием одного технического действия в различном сочетании с другими.

3.1.5. Тактическая подготовка

Теория:

Знакомство с основами тактики игры в баскетбол, основными приёмами самоконтроля.

Практика:

Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекаание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; позиционное нападение; заслоны и наведения; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

3.1.6. Интегральная и игровая подготовка

6.1. Подвижные игры

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц» «день и ночь», «воробьи и вороны», на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли» «салки с мячом»), подвижные игры на прыгучесть («салки прыжками», «удочка»). Игры с перемещениями игроков. Игры с передачами мяча. Игры с передачей, ловлей мяча. Игры для обучения ведению мяча.

6.2. Учебная игра в баскетбол 5*5.

Теория: Игровое амплуа игроков

Практика: Баскетбол по заданию: без ведения, на количество передач, на атаку центрального игрока, мяч через капитана, с выполнением комбинации.

3.1.7. Контрольно-календарные игры

Теория:

Беседы на темы: «Личность и коллектив», «Духовный мир человека». Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу.

Практика:

Участие в турнирах и товарищеских встречах; во внутришкольных и районных соревнованиях.

Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей.

3.1.8. Контрольные испытания

Выполнение контрольных нормативов **по общей физической подготовке:** бег 30м. (сек.), прыжок в длину места (см.), челночный бег 3*10 (сек.), сгибание/разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание (мальчики) (кол-во раз), наклон вперед (см.).

Выполнение контрольных нормативов **по специальной физической подготовке:** рывок 6м (сек), прыжок вверх с места (см.), челночный бег 3*10 (сек.), прыжок в длину с места (см.).

Выполнение контрольных нормативов **по технико-тактической подготовке:**

бросок с 2-го шага (5 попыток), штрафные броски (20 попыток), дистанционные броски (20 попыток), скоростное ведение (сек.), передачи мяча на точность 30 раз.

Форма контроля: вводное тестирование уровня общей физической подготовки; текущее и промежуточное тестирование по общей, специально-физической и технико-тактической подготовки обучающихся.

3.1.9.Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы первого года обучения учащиеся должны **знать и иметь представление:**

- о здоровом образе жизни;
- об основных правилах игры в баскетбол;
- о правилах техники безопасности во время занятий;
- о методике развития двигательных качеств;
- о правилах гигиены во время занятий;
- о негативном влиянии вредных привычек на состояние здоровья;
- о тактических действиях в защите;
- о тактических действиях в нападении;
- о правилах взаимодействия в коллективе.

Уметь:

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой на месте и в движении без сопротивления противника;
- владеть техникой броска одной рукой с места и в движении;
- выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с использованием простейших переводов мяча с руки на руку;
- контролировать свое самочувствие;
- самостоятельно подбирать и правильно выполнять комплексы на развитие двигательных качеств;
- владеть навыками коллективного взаимодействия;
- играть в баскетбол по всем правилам баскетбола;
- выполнять нормативы ОФП, СФП и ТТП.

2.2. Учебно-тематический план

Второй год обучения

Задачи направлены на:

- повышение общей физической подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- изучение элементов аутотренинга, правил самоконтроля;
- закрепление технических элементов игры в баскетбол (стойки и перемещения, остановки, повороты, передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски в кольцо);
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;

- овладение основами тактики командных действий;
- воспитание навыков соревновательной деятельности;
- формирование представлений о ЗОЖ и его слагаемых;
- формирование навыков безопасного поведения во время занятий и спортивных соревнований;
- развитие образовательного воспитания личности, ее неповторимости, творческого подхода к деятельности;
- воспитание положительных морально-нравственных качеств учащихся;
- сплочение детского коллектива.

Таблица №5

№	Название раздела, темы	Количество учебных часов	Формы контроля
1.	Теоретическая подготовка	10	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и на соревнованиях.	2	Беседа
1.2	Беседа на тему «Здоровый образ жизни и его слагаемые». Значение здорового образа жизни.	2	Викторина
1.3	Значение и место баскетбола в системе физического воспитания	2	
1.4	Основы техники игры и техническая подготовка	2	
1.5	Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания.	2	
2	Общефизическая подготовка	46	текущий, промежуточный контроль по выполнению нормативов ОФП.
2.1	Строевые упражнения	5	
2.2	Элементы ходьбы и бега	12	
2.3	Гимнастические упражнения	12	
2.4	Легкоатлетические упражнения	12	
2.5	Акробатические упражнения	5	
3	Специальная физическая подготовка	36	текущий, промежуточный контроль по выполнению нормативов СФП. Эстафеты
3.1	Упражнения для развития навыков быстроты	7	
3.2	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	7	
3.3	Упражнения для развития ловкости и ориентировки	7	
3.4	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	7	
3.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости	8	
4	Техническая подготовка	56	Текущий и промежуточный контроль по выполнению нормативов по технической подготовке обучающихся. Открытое занятие.
4.1	Передвижения и остановки	8	
4.2	Ведение мяча	12	
4.3	Ловля и передача мяча	12	
4.4	Бросок мяча	12	
4.5	Проходы: - скретный проход	6	
4.6	Добивание мяча: - «с передачи» - «после отскока»	6	

5	Тактическая подготовка	40	Решение комбинаций.
5.1	Тактика нападения	20	Беседа.
5.2	Тактика защиты	20	
6	Интегральная и игровая подготовка	58	Наблюдение за выполнением игровых задач.
6.1	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол (5*5)	58	
7	Инструкторская и судейская практика	4	Районная спартакиада школьников по баскетболу. Судейство за столик.
8	Контрольно-календарные игры	20	Первенство ДООФСЦ по баскетболу, районные и областные соревнования.
9	Контрольные испытания	6	Первенство «ДООФСЦ» по ОФП. Текущий, промежуточный контроль по СФП и ТТП.
	ИТОГО	276	

3.2. Содержание программы 2 года обучения

3.2.1. Теоретическая подготовка

- Правила техники безопасности во время занятий и на соревнованиях.**
Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях баскетболом во избежание травм.
- Беседа на тему «Здоровый образ жизни и его составляющие».** Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни.
- Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.** Нагрузка и отдых, как важнейшие элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека.
- Основы техники игры и техническая подготовка.**
Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

5. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания.

3.2.2. Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения.

Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг.

2.2 Элементы ходьбы и бега

Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе.

Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной

остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег

с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения

Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2

кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4. Л/а упражнения

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения

Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая

нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

Упражнения в висах и упорах

Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

3.2.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развития быстроты (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; челночный бег; бег с отягощением; с набивными мячами; бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; обводка стоек на скорость; бег с быстрым изменением скорости; бег с изменением направления до 180 градусов; бег боком и спиной вперед и наперегонки; короткие рывки на 20—30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов; бег прыжками с одной ноги на другую; бег в среднем темпе; чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад; короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении; пятнашки с раздельного старта (в 1 — 1,5 м один впереди другого): задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера; стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 — 1,5 м один от другого в положении выпада, ученики придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю; многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером; эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (обеганием стоек)).

Упражнения на развития прыгучести

Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.

Упражнения для развития ловкости и ориентировки

Игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч, прыжки выполняются непрерывно, быстро; игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее, второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок, последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру; два игрока передают мяч друг другу на уровне груди, третий игрок увёртывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом, передачи выполняют быстро, отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться, если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его; один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м, прыгая

вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму; игроки поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу; неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита, игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину,

после чего осуществляет то же действие и обратном направлении, мячи после бросков в

корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5; то же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком.) Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе).

Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.)

3.2.4. Техническая подготовка

4.1. Перемещения баскетболиста.

Теория: стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты.

Практика: Стойка игрока (исходное положение). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения. Перевод с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге.

4.2 Техника владения мячом

4.2.1 ловля мяча

Теория: Способы ловли мяча в баскетболе

Практика: Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом.

4.2.2 передача мяча

Теория: Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.

Практика: Передача одной рукой от плеча; двумя руками от груди; выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния; передачи на месте и в движении;

логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник; приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников; ситуационная техника передач. Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

4.2.3 броски в корзину

Теория: Классификация бросков в корзину.

Практика

Броски в кольцо:

- двумя руками от груди с отражением от щита;
- с места;
- в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;
- одной рукой от плеча;
- с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;
- бросок 1 рукой «снизу»;
- с места, после ведения и 2 шагов;
- бросок двумя руками над головой;
- с места, после ведения и остановки.

Дистанционные броски в корзину: за пределами трехсекундной зоны, вдоль зоны трехочкового броска. Штрафной бросок. Бросок челноками на счет, на количество забитых мячей. Корректировка техники бросков; подбор и добивание мяча.

4.2.4 ведение мяча

Теория: Классификация ведения мяча.

Практика: Стойка при высоком и низком ведении; характер контакта кисти ведущей руки с мячом; изменения направления движения; вышагивание, скрёстный шаг, поворот; перевод мяча перед собой и за спиной; повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом; перевод мяча между ногами.

4.2.5 Проходы

1) скрестный проход двух игроков задней линии мимо центрального, располагающегося в верхней зоне области штрафного броска (любой из них может передать мяч в центр), и 2) скрестный проход мимо центрального, располагающегося в средней зоне области штрафного броска, осуществляемый угловым игроком (который выполняет передачу в центр) и ближайшим игроком задней линии. Оба этих маневра очень опасны, так как создают нападающим много возможностей для завершения атаки.

4.2.6. Добивание мяча

1. Передача мяча в прыжке в паре, располагаясь по обе стороны от щита.
2. Подбор мячей в паре (игроки стараются подобрать и забросить мяч в кольцо).
3. Подвижная игра «Борьба за мяч» (игроки стоят в кругах и передают мяч друг другу. Несколько водящих передвигаются между кругами и стараются перехватить мяч. Тот, кто поймал мяч, объявляет смену кругов. Тот, кто остался без круга, становится водящим).
4. Подвижная игра «Избавься от мяча» (игроков объединяют в две команды, которые становятся на разных сторонах площадки, где находятся мячи. Задача игроков — перекинуть все мячи на площадку соперника).

3.2.5. Тактическая подготовка

Теория:

Основы тактики игры в баскетбол, основные приёмы самоконтроля.

Практика:

Игра в защите:

Индивидуальные действия: совершенствование индивидуальной защиты с учетом преимущественных функций игрока в различных вариантах командной атаки. Индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Групповые действия: групповой отбор мяча; групповые действия при борьбе за отскочивший мяч от щита или корзины; подстраховка и переключение при противодействии заслона сопровождением, сдвоенным заслонам и наведение на 2-х игроков.

Командные действия: система зонной защиты и ее основные варианты (2:3, 1:3:1, 3:2, 2:1:2); изменение систем защиты, их способов и вариантов по ходу игры. Смешанная защита.

Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Индивидуальные действия: противодействие броскам в прыжке; держание центрального игрока; действия одного защитника против двух нападающих. Борьба за отскочивший мяч от щита или корзины.

Командные действия: способы нападения без центральной восьмерки и серией заслонов; нападение против зонной системы защиты; разучивание комбинаций, проводимых в определенные моменты игры (при начальном, спорном бросках и штрафном броске, при вбрасывании мяча из-за боковых линий); разучивание командных действий в системе стремительного и позиционного нападения в зависимости от конкретного состава команды и против конкретного противника.

Групповые действия: проскальзывание; противодействие "тройке", скрестному выходу и малой восьмерке, наведение на 2-х игроков, заслон с сопровождением, сдвоенный заслон; разучивание групповых действий в системе быстрого прорыва и позиционного нападения в зависимости от конкретного состава команды и избранных комбинаций. Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

3.2.6. Интегральная и игровая подготовка

6.2. Учебная игра в баскетбол 5*5, стритбол 3*3

Теория: Комбинации и их роль в игре.

Практика: Решение поставленных задач по средствам игры в баскетбол. Применение комбинации при разыгрывании мяча из-за лицевой линии, при подборе мяча, при позиционном нападении.

3.2.7. Инструкторская и судейская практики

Теория: Разминка, ее значение в подготовке спортсменов.

Практика: Умение подобрать общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на развитие физических качеств. Провести разминку для обучающихся.

Судейская практика

Теория: Правила судейства. Жесты судей.

Практика: Участие в судействе районной спартакиады школьников совместно с педагогом-тренером. Судейство игры в качестве судьи за столиком.

3.2.8. Контрольно-календарные игры

Теория:

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Разбор проведенных игр.

Практика:

Участие в областных турнирах и товарищеских встречах; во внутришкольных, районных и областных соревнованиях. Разбор проведенных игр.

Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей.

3.2.9. Контрольные испытания

Выполнение контрольных нормативов **по общей физической подготовке:** бег 30м. (сек.), прыжок в длину места (см.), челночный бег 3*10 (сек.), сгибание/разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание (мальчики) (кол-во раз), наклон вперед (см.).

Выполнение контрольных нормативов **по специальной физической подготовке:** рывок 6м (сек), прыжок вверх с места (см.), челночный бег 3*10 (сек.), прыжок в длину с места (см.).

Выполнение контрольных нормативов **по технико-тактической подготовке:**

бросок с 2-го шага (5 попыток), штрафные броски (20 попыток), дистанционные броски (20 попыток), скоростное ведение (сек.), передачи мяча на точность 30 раз.

Форма контроля: текущее и промежуточное тестирование по общей, специально-физической и технической подготовки обучающихся.

3.2.10. Ожидаемые результаты:

В результате освоения содержания программы второго года обучения учащиеся должны **знать:**

- составляемые здорового образа жизни (ЗОЖ);
- азбуку баскетбола (основные технические приемы);
- основные приемы самоконтроля;
- правила соревнований по баскетболу, особенности судейства;
- показатели физического развития.

Уметь:

- выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;

- атаковать кольцо с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника;
- применять позиционное нападение и зонную защиту;
- выполнять ведение мяча с использованием переводов;
- играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.
- составить план разминки и ее проведение с группой товарищей;
- определить и исправить собственные ошибки и ошибки у товарищей по команде.

Владеть:

- индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- основами тактики командных действий.

2.3. Учебно-тематический план

Третий год обучения

Задачи направлены на:

- повышение функциональных возможностей организма юных спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- совершенствование индивидуальных и групповых действий в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- специализация по амплуа;
- формирование умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).
- повышение результативности на спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья учащихся.

Таблица №6

№	Название раздела, темы	Количество учебных часов	Формы контроля
1.	Теоретическая подготовка	8	Зачет
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и на соревнованиях	1	Беседа
1.2	Гигиена. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека	1	Викторина
1.3	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности	1	
1.4	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	1	
1.5	Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.	2	

1.6	Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.	2	
2	Общефизическая подготовка	40	текущий, промежуточный контроль по выполнению нормативов ОФП.
2.1	Строевые упражнения	4	
2.2	Легкоатлетические упражнения	12	
2.3	Общеразвивающие упражнения	10	
2.4	Упражнения для развития физических качеств	10	
2.5	Акробатические упражнения	4	
3	Специальная физическая подготовка	28	текущий, промежуточный контроль по выполнению нормативов СФП. Эстафеты
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	7	
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	7	
3.3	Упражнения для развития игровой ловкости	7	
3.4	Упражнения для развития специальной выносливости	7	
4	Техническая подготовка	58	Текущий и промежуточный контроль по выполнению нормативов по технической подготовке обучающихся. Соревнования 1*1
4.1	Ведение мяча, остановки, развороты	14	
4.2	Ловля и передача мяча на месте и в движении	14	
4.3	Бросок мяча с места и в движении	15	
4.4	Финты, обманные движения, трюки	15	
5	Тактическая подготовка	50	Решение комбинаций. Беседа.
5.1	Тактика нападения	25	
5.2	Тактика защиты	25	
6	Интегральная и игровая подготовка	46	Наблюдение за выполнением игровых задач.
6.1	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	46	
7	Инструкторская и судейская практика	12	Районная спартакиада школьников по баскетболу. Судейство в поле.
8	Контрольно-календарные игры	28	Первенство ДООФСЦ по баскетболу, районные и областные соревнования.
9	Контрольные испытания	6	Первенство «ДООФСЦ» по ОФП. Текущий и итоговый контроль по СФП и ТТП.
	ИТОГО	276	

3.3. Содержание программы **3 года обучения**

3.3.1. Теоретическая подготовка

- 1. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и на соревнованиях.**
- 2. Гигиена.** Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.
- 3. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.**
- 4. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.** Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами основа достижений в спорте.
- 5. Строение и функции мышц.** Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.
- 6. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.**
Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.
На учебно-тренировочных занятиях делается акцент на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.
В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:
 - *в подготовительном периоде* подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
 - *в соревновательном периоде* подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
 - *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

3.3.2. Общая физическая подготовка

Теория: Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Виды и показатели выносливости.

2.1. Строевые упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по две. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости строя.

2.2. Легкоатлетические упражнения

Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3х10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).

2.3. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног: Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; различные сочетания этих движений

Упражнения для всех групп мышц: Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами.

2.4. Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег 2-3 х 2-30 м, 2-3 х 30-40 м, 3-4 х 50-60 м. Бег 50 м с низкого старта, 100 м, бег с препятствиями от 60 до 100м.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

Упражнения для развития ловкости.

Кувырки вперед, назад. Упражнения в равновесии. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности.

2.4.Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах. С опорой, с опорой и без опоры руками. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед, кувырок назад.

3.3.3. Специальная физическая подготовка

Теория: Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.

3.1.Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).

3.2.Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча

весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

3.3. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

3.4. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3.3.4. Техническая подготовка

Теория: Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Применение технического приема или сочетания приемов в конкретной ситуации игры: на определенном участке площадки, при определенном расположении игроков своей команды и соперников, на определенной стадии развития атакующих или защитных действий, в борьбе с определенным противником, в контексте текущего счета и т.д. Адекватность и своевременность использования в пространстве и во времени того или иного элемента технического арсенала – результат в данном игровом эпизоде и в игре в целом. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

Практика: Ведение мяча, остановки, развороты. Ведение без зрительного контроля, зигзагом. Обводка соперника: с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).

Передача мяча на месте и в движении. Ловля мяча, переводы, финты. Передача одной рукой: поступательные, сопровождающие, на одном уровне.

Броски в корзину двумя руками: сверху вниз, добивание, без отскока от щита, сверху. Дальние, средние и ближние броски в корзину одной рукой. Броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.

Финт с имитацией передачи мяча. Нападающий выполняет движение как бы для передачи влево (вправо), но, не закончив его, быстро передает мяч в другом направлении. Первое движение (ложное) сопровождается соответствующей мимикой и взглядом. После ложной передачи может последовать и бросок в корзину, если представится такая возможность.

Финты с имитацией броска в корзину. Нападающий движением рук, головы и мимикой показывает, что будет бросать мяч в корзину. Когда защитник поднимет руки для блокировки мяча, нападающий переходит на ведение под руками противника. Этот финт можно выполнять и в прыжке. Например: якобы решив бросить мяч в прыжке, нападающий в воздухе передает мяч своему партнеру; будто бы предприняв бросок в прыжке одной рукой сверху, нападающий бросает мяч одной рукой снизу и т. п.

Финты с имитацией перехода на ведение. Нападающий делает выпад вперед - в сторону, будто собирается в этом направлении обвести защитника. Как только последний перенесет тяжесть тела в этом направлении, нападающий резко отталкивается выставленной вперед ногой и, изменив направление, переходит на ведение с другой стороны защитника. После первого ложного движения можно передать мяч или бросить в корзину.

Повторный финт состоит из нескольких повторений однотипных движений. На рис. 13 игрок выполняет финт с имитацией обводки справа с повторным проходом в этом же направлении после некоторой паузы. Сложнее других финты в движении, выполняемые в сочетании с ведением путем изменения направления, ложных движений туловищем, смены рук и т.п.

Обманные движения мячом. Короткое, быстрое движение мячом в одном направлении, за которым быстро следует передача, поворот, бросок или ведение в противоположном направлении, является чрезвычайно эффективным и в то же время доступным средством для достижения преимущества над защитником. Ложное движение должно быть таким, чтобы истинное движение выполнялось не после возвращения назад, а как внезапное изменение направления. Например, нападающий может сделать финт на передачу двумя руками от груди игроку задней линии и при полном выпрямлении рук выполнить передачу с отскоком от пола под руками защитника центровому.

Финты движением ног. Всем приемам с переменной темпа и направления движения с мячом и без мяча предшествуют финты ногами. Поскольку при выполнении шага происходит перемещение веса тела на впереди стоящую ногу, обманный шаг должен быть достаточно коротким, чтобы можно было быстро выполнить возвращение на опорную ногу и шаг в другом направлении. При финтах на начало ведения мяча обманное движение неопорной ноги должно быть коротким и без переноса веса тела, поскольку опорная нога не имеет возможности оторваться от пола, пока мяч не покинет руки dribлера.

Другие финты ногами могут быть такими: 1) быстрый шаг вперед и назад, за которым следует либо бросок с места, либо финт на бросок с места и проход к корзине; 2) быстрое сгибание ног и финт на бросок в прыжке, за которым следует проход к корзине (если защитник выпрыгивает на финт) или выполняется бросок в прыжке (если защитник не прыгает вверх).

Финты головой и плечами. Центровые игроки применяют нередко быстрые финты головой и плечами в одном направлении и движение в противоположном направлении для выполнения броска. Успех зависит от резких, коротких движений без потери равновесия. Эти финты применяются также перед изменением направления прохода, проходом к корзине из положения спиной к щиту и перед другими действиями.

Финты движением глаз. Многие хорошие защитники следят за движением глаз противника. Опытный нападающий может превратить это в оружие против защитника, применяя обманные движения глазами. Наиболее полезными финтами движением глаз являются такие, при которых используется периферическое зрение, чтобы скрыть истинное направление передачи, независимо от того, принимает или передает игрок мяч.

Обманные движения руками и кистями. Лучшим примером обманных движений руками является финт игрока, принимающего передачу, при котором он держит руки вдоль туловища, следя за мячом при помощи периферического зрения, и поднимает руки в последний момент, чтобы поймать мяч, уже прошедший над головой защитника. Другой финт, при котором имитируется ловля мяча, может применяться, чтобы оттянуть защитника из хорошей позиции.

Комбинированные финты. Большинство обманных приемов, по сути дела, представляют собой комбинацию обманных движений с использованием мяча, глаз, головы, плеч, рук, кистей, ног и ступней. Чтобы получить преимущество, игрок с мячом или без мяча постоянно стремится поставить защитника в невыгодную позицию, применяя необходимые комбинации обманных движений. Бесцельные или неуместные финты, однако, ставят игрока в невыгодное положение, вызывая недоразумения, ненужные повороты и быструю усталость.

3.3.5. *Тактическая подготовка*

Теория:

Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”.

Тактическое взаимодействие. Разбор комбинаций.

Практика:

Умение удержать соперника и открыться для своего игрока. Тактические действия при игре в защите и нападении. Тактические действия в игре с сильным соперником.

Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

Тактика нападения: Атака корзины; заслон; пересечение; треугольник; тройка; малая восьмерка; скрестный выход; сдвоенный заслон; наведение на двух игроков; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; система нападения через центрального; система нападения без центрального; игра в численном большинстве; игра в меньшинстве.

Тактика защиты: Противодействие атаке корзины; переключение; проскальзывание; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмерки; против сдвоенного заслона; против наведения на двух; система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты; система личного прессинга; система зонного прессинга; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

3.3.6. Интегральная и игровая подготовка

*6.1. Учебная игра в баскетбол 5*5, стритбол 3*3, стритбол 2*2, стритбол 1*1.*

Теория: Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите.

Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Практика: Решение поставленных задач по средствам игры в баскетбол. Применение комбинации при личной, зонной и смешанной защите; при игре в большинстве и меньшинстве.

3.3.7. Инструкторская и судейская практика

Теория: Правила судейства. Жесты судей.

Практика:

Участие в судействе районной спартакиады школьников совместно с педагогом-тренером. Судейство игры в качестве судьи в поле.

3.3.8. Контрольно-календарные игры

Теория:

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Разбор проведенных игр.

Практика:

Участие в областных турнирах и товарищеских встречах; во внутришкольных, районных и областных соревнованиях. Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей.

3.3.9. Контрольные испытания

Выполнение контрольных нормативов **по общей физической подготовке:** бег 30м. (сек.), прыжок в длину места (см.), челночный бег 3*10 (сек.), сгибание/разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание (мальчики) (кол-во раз), наклон вперед (см.).

Выполнение контрольных нормативов **по специальной физической подготовке:** рывок 6м (сек.), прыжок вверх с места (см.), челночный бег 3*10 (сек.), прыжок в длину с места (см.).

Выполнение контрольных нормативов **по технико-тактической подготовке:**

бросок с 2-го шага (5 попыток), штрафные броски (20 попыток), дистанционные броски (20 попыток), скоростное ведение (сек.), передачи мяча на точность 30 раз.

Форма контроля: текущее, промежуточное и итоговое тестирование уровня общей физической, специально-физической и технико-тактической подготовки обучающихся.

3.3.10. Ожидаемые результаты:

В результате освоения содержания программы третьего года обучения учащиеся должны **знать:**

- способы и приемы сохранения и укрепления собственного здоровья;
- об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом;
- основные термины и понятия изученных технических приемов.

Уметь:

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- организовать самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений;
- вести мяч без зрительного контроля с сопротивлением защитника;
- выполнять бросок в прыжке одной рукой с сопротивлением защитника; четкость игровых действий с сопротивлением защитника;
- применять индивидуальные и групповые действия в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- играть в численном большинстве;
- играть в нападении через взаимодействия с другими амплуа;
- применять в различных игровых ситуациях различные системы нападения и защиты;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода;
- оказывать помощь своим сверстникам;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.

Владеть:

- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ ФОРМЫ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах подготовки.

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения.

Освоение образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается *входным контролем, текущим контролем успеваемости, промежуточной и итоговой аттестацией учащихся.*

- *Входной контроль (предварительная аттестация)* – это оценка исходного уровня знаний перед началом образовательного процесса. Проводится с целью определения уровня развития детей.
- *Текущий контроль* – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала; отслеживание активности обучающихся. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.
- *Промежуточный контроль* – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала по итогам учебного периода (этапа/года обучения).
- *Итоговый контроль* – это оценка уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок.

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности обучающихся за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: Вводный контроль по ОФП принимается для вновь прибывших обучающихся в начале учебного года на первенстве БОУДО «ДООФСЦ». Текущий контроль по ОФП, СФП и ТТП обучающиеся отделения сдают в середине учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику. Промежуточный и итоговый контроль проводится в конце учебного года, по

ОФП на первенстве БОУДО «ДООФСЦ», по СФП и ТТП на контрольных учебно-тренировочных занятиях. Нормативы по физической, специальной и технико-тактической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

3 - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала используется единая шкала оценки результатов:

- **минимальный уровень** – ребёнок выполняет образовательную программу не в полном объеме;

- **базовый уровень** – ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу;

- **повышенный уровень** – ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах и соревнованиях;

- **творческий уровень** – ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, признается лучшим игроком в команде.

Критерии освоения технических и тактических действий

Таблица №7

Уровень освоения	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
1 год обучения - Общекультурный (ознакомительный) уровень	
<i>Минимальный уровень</i>	Назвал и выполнил с грубыми ошибками.
<i>Базовый уровень</i>	Назвал и выполнил с незначительными ошибками. Проговаривает последовательность действий. Слушает и понимает речь других.
<i>Повышенный уровень</i>	Назвал и выполнил без ошибок. Совместно с педагогом и другими учащимися дает эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
<i>Творческий уровень</i>	Участие в соревнованиях.
2 год обучения - Общекультурный (базовый) уровень	
<i>Минимальный уровень</i>	Назвал и выполнил с грубыми ошибками.
<i>Базовый уровень</i>	Назвал и выполнил с незначительными ошибками.

	Определяет и формулирует цель деятельности на занятии с помощью педагога. Умеет донести свою позицию до других: оформляет свою мысль.
<i>Повышенный уровень</i>	Назвал и выполнил без ошибок. Высказывает своё предположение (версию) на основе
<i>Творческий уровень</i>	Признание лучшим игроком команды. Добывает новые знания: находит ответы на вопросы, используя разные источники информации. Выполняет различные роли в группе (лидера, исполнителя).
3 год обучения – Углубленный уровень	
<i>Минимальный уровень</i>	Назвал и выполнил с грубыми ошибками.
<i>Базовый уровень</i>	Назвал и выполнил с незначительными ошибками. Самостоятельно определяет и формулирует цель деятельности на занятии. Совместно договаривается о правилах общения и поведения в игре и следует им.
<i>Повышенный уровень</i>	Назвал и выполнил без ошибок. Самостоятельно планирует свою деятельность. Добывает новые знания, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Выполняет различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Участие в соревнованиях.
<i>Творческий уровень</i>	Признание лучшим игроком команды. Перерабатывает полученную информацию: делает выводы в результате совместной работы всей команды.

Итоги наблюдения качества усвоения детьми изучаемого материала фиксируются на каждом году обучения при промежуточной аттестации и оформляются в виде таблицы с указанием уровня (М, Б, П, Т) освоения программы.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации образовательной программы необходимы следующие условия:

Материально-технические:

- ✓ Помещение спортзала (баскетбольная площадка).
- ✓ Баскетбольные мячи – 20 шт.
- ✓ Баскетбольный щит – 4 шт.
- ✓ Набивные мячи различной массы – 10 шт.
- ✓ Скакалки – 20 шт.
- ✓ Стойки – 6 шт.
- ✓ Жгуты и экспандеры – 10 шт.

- ✓ Секундомер – 1 шт.
- ✓ Стойки для обводки – 12 шт.
- ✓ Фишки – 12 шт.
- ✓ Гимнастические скамейки – 6 шт.
- ✓ Гимнастические маты – 6 шт.
- ✓ Гантели, гири различной массы – 20 шт.
- ✓ Насос ручной со штуцером – 2 шт.
- ✓ Рулетка – 1 шт.
- ✓ Макет площадки с фишками – 2 шт.
- ✓ Таблицы на тему «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».

Методические:

- ✓ Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.
- ✓ Конспекты занятий.
- ✓ Печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация, схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе).
- ✓ Создание банка комплексов общеразвивающих и специальных упражнений по баскетболу
- ✓ Сценарии спортивных праздников, досугов и развлечений.
- ✓ Учебные пособия «Правила игры в баскетбол», «Правила судейства в баскетболе»
- ✓ Внедрение новых форм работы.
- ✓ Видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы).
- ✓ Конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.
- ✓ Получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Кадровые:

- ✓ Наличие квалифицированного педагога дополнительного образования.
- ✓ Взаимодействие с педагогом-психологом, методистами БОУДО «ЦДТ», медицинскими работниками города.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831)
3. Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
4. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
5. Государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы.
6. Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ.

Для педагога:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2007. – 100 с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. – М.: ФиС, 1999. – 256 с. с илл.
3. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гатмен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агентство «ФАИ», 1999. – 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. – Москва, Смоленск, 2012.
6. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – Москва «Академия», 2008.
8. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – 62 с.
9. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007. – 85 с.
10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб., Изд-во Олимп, 2007. – 134 с.
11. Гатмен, Бил. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с англ. Т. А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303с.
12. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений: - М: ФиС. 1973. – 164 с.

13. Кузин В. В., Полневский С. А., Баскетбол. Начальный этап обучения. - М.: ФиС, 2000. – 133с.
14. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 543с.
15. Баскетбол: тактика игры: 5-6 классы / Н. П. Баула, В. И. Кучеренко. – М.: ООО «Чистые пруды», 2005. – 32с.
16. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н. Г.Озолин. –М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.
17. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
18. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2004.
19. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 2002.
20. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.

Учебно -методическая литературы и видеоматериалы

К программе составлен учебно-методический комплекс включающий периодические издания, видеоматериалы, а также *учебно-методические материалы (научно-методические и практические, рекомендации и разработки):*

1. Баскетбол для молодых игроков. Руководство для тренеров.
2. Самостоятельная тренировка. Учебно-методическое пособие по баскетболу.
3. Баскетбол в 5-11 кл. Конспекты занятий
4. Тактика игры. Учебно-методическое пособие по баскетболу.
5. Видеопособие: Дриблинг и финты
6. Видеопособие: Фундамент лично-командной защиты
7. Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 1 часть
8. Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 2 часть
9. Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 3 часть
10. Видеопособие: Обучение технике бега. Остановки и повороты/Саша Груич Сербия и Черногория
11. Видеопособие: Обучение передачам и дриблингу. Взаимодействие трёх игроков в быстром прорыве/Саша Груич Сербия и Черногория
12. Видеопособие: Легкая атлетика, её многообразие/Захаров Б.И., Горелова Н. Б.

Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. <http://www.mon.gov.ru> Министерство образования и науки Российской Федерации
<http://www.ed.gov.ru> Федеральное агентство по образованию
<http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации
<http://slamdunk.ru> Единая лига ВТБ
2. <http://www.vestniknews.ru> Журнал «Вестник образования России»
<http://issuu.com/basketm> Журнал НАШ BASKET

3. <http://www.basket.ru/> Российская Федерация Баскетбола
<http://minibasket.comintern.ru> Клуб МИНИБАСКЕТ <http://www.fiba.com>
Международная Федерация Баскетбола
4. <http://www.basketnn.ru/> Нижегородская областная федерация баскетбола

Использование в теоретических занятиях используются видеокассет, CD и DVD дисков с записями учебно-тренировочных занятий и баскетбольных игр ведущих команд мастеров Высшей лиги и Суперлиги, позволяет тренерам-преподавателям и обучающимся выявлять ошибки и анализировать технико-тактическое мастерство. Также может быть использован официальный сайт Российской Федерации Баскетбола <http://www.basket.ru/> для просмотра игр online.

Для детей:

1. Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ, 2007. – 100 с.
2. Джерри В., Мейер Д. Баскетбол. Навыки и упражнения. – М.: АСТ, 2006. – 217 с.
3. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта – М.: ФиС, 2002. – 135 с.
4. Сортэла Ник. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М., 2005, 240 стр., ил.
5. Чернова Е.А., Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов. – Москва, 2003. – 102 с.
6. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов. – Москва, 2001. – 130 с.

7. ПРИЛОЖЕНИЕ

Содержание и методика проведения вводного, текущего, промежуточного и итогового контроля по общей физической подготовке.

Контрольные упражнения /тест/	Возраст /лет	Мальчики			Девочки		
		Низкий 3	Средний 4	Высокий 5	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5
Бег 30м,сек	6-7	7.5	7.4-6.2	6.1	7.6	7.5-6.4	6.3
	8	7.1	7.0-6.0	5.9	7.3	7.2-6.2	6.1
	9	6.8	6.7-5.7	5.6	7.0	6.9-6.0	5.9
	10	6.6	6.5-5.6	5.5	6.6	6.5-5.6	5.5
	11	6.3	6.2-5.5	5.4	6.4	6.3-5.5	5.4
	12	6.0	5.9-5.4	5.3	6.3	6.2-5.4	5.3
	13	5.9	5.8-5.2	5.1	6.2	6.1-5.3	5.2
	14	5.8	5.7-5.1	5.0	6.1	6.0-5.2	5.1
	15	5.5	5.4-4.9	4.8	6.0	5.9-5.1	5.0
	16	5.2	5.1-4.8	4.7	6.1	6.0-5.0	4.9
	17	5.1	5.0-4.7	4.6	6.1	6.0-5.0	4.9
Челночный бег 30 x 10 м/сек.	6-7	11.2	11.1-10.0	9.9	11.7	11.8-10.3	10.2
	8	10.4	10.3-9.2	9.1	11.2	11.1-9.8	9.7
	9	10.2	10.1-8.9	8.8	10.8	10.7-9.4	9.3
	10	9.9	9.8-8.7	8.6	10.4	10.3-9.2	9.1
	11	9.7	9.6-8.6	8.5	10.1	10.0-9.0	8.9
	12	9.3	9.2-8.4	8.3	10.0	9.9-8.9	8.8
	13	9.2	9.1-8.4	8.3	10.0	9.9-8.8	8.7
	14	9.0	8.9-8.1	8.0	9.9	9.8-8.7	8.6
	15	8.6	8.5-7.8	7.7	9.8	9.7-8.6	8.5
	16	8.2	8.1-7.4	7.3	9.7	9.6-8.5	8.4
	17	8.1	8.0-7.3	7.2	9.6	9.5-8.5	8.4
Прыжок в длину с места /см/	6-7	100	105-150	155	85	90-145	150
	8	110	115-160	165	90	95-150	155
	9	120	125-170	175	110	115-155	160
	10	130	135-180	185	120	125-165	170
	11	14	145-190	195	130	135-180	185
	12	145	150-195	200	135	140-185	190
	13	150	155-200	205	140	145-195	200
	14	160	165-205	210	145	150-195	200
	15	175	180-215	220	155	160-200	205
	16	180	185-225	230	160	165-205	210
	17	190	195-235	240	160	165-205	210
Наклоны вперед из положения стоя /см/ Для всех возрастов.		-10-0	0.5-10.5	11	-5+5	5.5-15.5	16

Подтягивание на	6-7	1	2-3	4	2	3-11	12
высокой	8	1	2-3	4	3	4-13	14
перекладине из виса	9	1	2-4	5	3	4-15	16
(мальчики),	10	1	2-4	5	4	5-17	18
/кол-во раз/	11	1	2-5	6	4	5-18	19
сгибание/разгибани	12	1	2-6	7	4	5-19	20
е рук в упоре лежа	13	1	2-7	8	5	6-18	19
(девочки) /кол-во	14	2	3-8	9	5	6-16	17
раз/	15	3	4-9	10	5	6-15	16
	16	4	5-10	11	6	7-17	18
	17	5	6-11	12	6	7-17	18

**4.2.Содержание и методика проведения текущего, промежуточного и итогового контроля по специальной
и технико-тактической подготовке**

(ДЕВУШКИ) Таблица №9

№ п/п	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ						
			11	12	13	14	15	16	17
1	Рывок бм. (сек.)	5	2,05 и мен.	1,59 и мен.	1,56 и мен.	1,54 и мен.	1,52 и мен.	1,46 и мен.	1,43 и мен.
		4	2,15 - 2,06	1,69-1,60	1,65-1,57	1,62-1,55	1,59-1,53	1,49-1,47	1,48-1,44
		3	2,23-2,16	1,79-1,70	1,74-1,66	1,70-1,60	1,66-1,60	1,56-1,50	1,53-1,49
2	Челночный бег 3*10 м. (сек.)	5	8,5 и мен.	8,3 и мен.	8,3 и мен.	8,0 и мен.	7,7 и мен.	7,7 и мен.	7,5 и мен.
		4	8.6-8,9	8,4-8,6	8,4-8,6	8,1-8,4	7,8-8,0	7,8-8,0	7,6-7,8
		3	9,0-9,4	8,7-8,9	8,7-8,9	8,5-8,7	8,1-8,3	8,1-8,3	7,9-8,1
3	Прыжок в длину с места (см.)	5	176-185	176-190	181-200	187-200	186-205	191-210	191-210
		4	151-175	156-175	161-180	161-186	166-185	171-190	171-190
		3	130-150	135-155	140-160	145-160	155-165	160-170	160-170
4	Прыжок вверх с места (см.)	5	32	35	37	40	41	42	43
		4	31	34	36	39	40	41	42 41
		3	30	33	35	38	39	40	
Контрольные упражнения по технической подготовке									
5	Штрафные броски (20 бросков) (%)	5	35	40	45	50	60	70	80
		4	30	35	40	45	55	65	75
		3	25	30	35	40	50	60	70
6	Дистанционные броски 20 (40) бросков	5	30	35	40	45	48	50	55
		4	25	30	35	40	45	45	50
		3	20	25	30	35	40	40	45
7	Бросок в движении (5 раз) (кол-во попаданий)	5	3	3	4	4	5	5	5
		4	2	2	2-3	2-3	3-4	3-4	3-4
		3	1	1	1	1	2	2	2
8	Скоростное ведение (сек.)	5	17.5	17.0	16.5	15.9	15.3	14.8	14.2
		4	17.6-18.6	17.1-18.2	16.6-17.7	16.0-17.0	15.4-16.3	14.9-15.8	14.3-15.2
		3	18.7	18.3	17.8	17.1	16.4	15.9	15.3

9	Передача мяча на точность 30 раз (кол-во попаданий)	5	16	18	20	21	22	23	24
		4	15	17	19	20	21	22	23
		3	14	16	18	19	20	21	22
	Переводной балл		24	24	24	24	24	24	24

(ЮНОШИ) Таблица №10

№	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ						
			11	12	13	14	15	16	17 -18
1	Бег 20м. (сек.)	5	4.0	3.9	3.7	3.6	3.5	3.4	3.3
		4	4.1-4.2	4.0-4.1	3.8-4.0	3.7-3.9	3.6-3.8	3.5-3.7	3.4-3.6
		3	4.3	4.2	4.1	4.0	3.9	3.8	3.7
2	Челночный бег 3*10 м. (сек.)	5	7,7 и мен.	7,5 и мен.	7,1 и мен.	6,9 и мен.	6,7 и мен.	6,7 и мен.	6,3 и мен.
		4	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,8-7,2	6,9-6,4
		3	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,3-7,7	7,5-7,0
3	Прыжок в длину с места (см.)	5	181-195	181-200	191-205	196-210	206-220	211-230	221-240
		4	161-180	166-180	171-190	181-195	191-205	196-210	206-220
		3	140-160	145-165	150-170	160-180	175-190	180-195	190-205
4	Серийная прыгучесть	5	18	20	22	25	28	29	30
		4	15-17	17-19	19-21	21-24	22-27	24-28	29-25
		3	14	16	18	20	21	23	24
Контрольные упражнения по технической подготовке									
5	Штрафные броски 20 бросков (в %)	5	35	40	45	50	60	70	80
		4	30	35	40	45	55	65	75
		3	25	30	35	40	50	60	70
6	Дистанционные броски 20 (40) бросков	5	30	35	40	45	48	50	55
		4	25	30	35	40	45	45	50
		3	20	25	30	35	40	40	45
7	Бросок в движении 5 раз	5	3	4	4	4	5	5	5
		4	2	3	3	3	4	4	4
		3	1	2	2	2	3	3	3

8	Скоростное ведение (сек)	5	16.8	16.3	15.8	15.3	14.9	14.2	13.8
		4	16.9-18.3	16.4-18.0	15.9-16.9	15.4-16.4	15.0-16.0	14.3-15.2	13.9-14.6
		3	18.4	18.1	17.2	16.5	16.1	15.3	14.7
9	Передача мяча на точность 30 раз (кол- во попаданий)	5	18	20	22	24	25	26	27
		4	17	19	21	23	24	25	26
		3	16	18	20	22	23	24	25
Переводной балл			24	24	24	24	24	24	24

Указания к выполнению контрольных упражнений по общей физической подготовке

1. Бег 30м. (юноши, девушки)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта, время фиксируется в секундах.

2. Челночный бег 3*10м. (юноши, девушки)

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

3. Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной контрольной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

4. Наклон вперед из положения стоя (юноши, девушки)

На скамье обозначают центральную и перпендикулярную к ней линии, размеченную сантиметровой лентой. Стоя на скамье, испытуемый выполняет наклон вниз, ноги выпрямлены в коленях. Выполняется 3 наклона вперед, на 4 регистрируется результат на мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата в течение 5сек. При этом не допускается сгибание ног в коленях.

6. Подтягивание на перекладине (юноши)

Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. В исходном положении расстояние между указательными пальцами рук, не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины плеч. Упражнение выполняется непрерывными движениями, поднимая подбородок выше грифа перекладины. Запрещается: делать «рывки», «взмахи», «раскачивания», туловищем или ногами, поочередно сгибать руки, висеть на одной руке, отпускать хват, раскрыв ладонь.

6. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Указания к выполнению контрольных упражнений по специальной физической подготовке

1.Рывок 6 метров (юноши, девушки). На расстоянии 6 метров чертятся стартовая и финишная линии. По сигналу испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время фиксируется в секундах. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2.Челночный бег 3*10м. (юноши, девушки). На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

3.Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до

ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

4. Прыжок вверх с места (юноши, девушки). К вертикальной стене прикрепляется сантиметровая лента. Испытуемый становится у стены, не отрывая пяток от пола, поднимает правую руку. На этой высоте делается первая отметка. Вторая отметка делается на высоте, до которой, отталкиваясь двумя ногами, допрыгнет испытуемый. Результат высоты прыжка вычисляется путем вычитания из второй величины первой. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

Указания к выполнению контрольных упражнений по технико-тактической подготовке

5. Штрафные броски (юноши, девушки). Обучающиеся выполняют 20 бросков со штрафной линии. Заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – запрещён. Фиксируется общее количество бросков и попаданий (за 1 попадание – 5 %).

6. Дистанционные броски (юноши, девушки)

1) для обучающихся СОГ №1 и СОГ №2: Обучающийся выполняет 20 бросков с 10 указанных точек. С каждой точки по два броска: в 3-х очковой зоне и в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

2) для обучающихся СОГ №3: Обучающийся выполняет 40 бросков с 10 указанных точек. С каждой точки по два броска: в 3-х очковой зоне и в 2-х очковой зоне, туда и обратно. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 3 %; из 2-х очковой зоны – 2 %).

7. Бросок в движении (юноши, девушки). Испытуемый начинает ведение правой рукой от центральной линии с правой стороны и выполняет бросок в кольцо с двух шагов. Подбирает свой мяч и продолжает ведение к противоположному кольцу, выполняя атаку и так 5 раз. Учитывается количество попаданий в кольцо.

8. Скоростное ведение (юноши, девушки). Обучающийся стартует из угла площадки, двигаясь с ведением правой рукой до первой стойки, выполняет перевод мяча в другую руку с поворотом, далее двигается с ведением левой рукой до второй стойки и т.д. После перевода мяча у третьей стойки, выполняется бросок в движении с правой стороны, подбор мяча и упражнение выполняется в обратном направлении. Время останавливается после того как мяч коснулся кольца. Фиксируется результат в секундах. За каждое попадание от конечного времени отнимается 1 сек., за неправильно выполненный перевод мяча или пробежку прибавляется 1 сек. Стойки располагаются: одна на пересечении боковой и центральной линии, две другие на противоположной боковой линии на равноудаленном от нее расстоянии (примерно в точках, делящих половины площадок пополам)

9. Передача мяча (юноши, девушки). На стене, на высоте уровня плеч испытуемого чертится круг диаметром 70см. На расстоянии 3м. (для 10-13 лет) и 5м. (для 14-17 лет) от стены чертится контрольная линия. Испытуемый находясь у линии выполняет в произвольном темпе 30 передач мяча в круг на стене на точность: 10 передач двумя руками от груди, 10 передач правой рукой от плеча, 10 передач левой рукой от

плеча. Передачи считаются результативными при условии попадания мячом в круг. Учитывается количество результативных передач в сумме.