

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 1» ИМЕНИ В.И. ЛЕНИНА

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 29.09.2023

УТВЕРЖДАЮ
И.О. директора гимназии
_____ Н.В. Павлова
Приказ № 215 от 29.09.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО
НАПРАВЛЕНИЮ «БАСКЕТБОЛ»
(срок реализации – 3 года)**

Направленность: физкультурно-спортивный
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 12-16 лет

Составил:
Тренер-преподаватель
Исхаков А.Р.

г. Ульяновск
2023 год

Содержание

1. Введение.
2. Пояснительная записка.
3. Условия реализации программы
4. Учебно-тематический план.
5. Календарно-тематическое планирование
6. Содержание дополнительной образовательной программы.
7. Методическое обеспечение.
8. Материально-техническое обеспечение
9. Контрольные нормативы
10. Список литературы.

1. Введение.

Баскетбол - одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрёл преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит. С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растёт, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по баскетболу.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга. Общеобразовательная школа должна, начиная с первого класса, воспитывать физически крепкое молодое поколение с гармоничным развитием физических духовных сил. Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемирно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами – это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, осознающих ценность явлений жизни и человека. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность. А также значение навыков для самостоятельных занятий.

2. Пояснительная записка

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности. Однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодёжи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надёжной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Главным фактором школьной спортивной жизни мы считаем внеклассную работу. Основу её составляет организация школьной спортивной секции.

Данная программа призвана обеспечить направление направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием двигательной активности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в образовательном учреждении.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного баскетболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Данная программа является частью учебно-воспитательного процесса школы, носит образовательно-развивающий характер, направлена на раскрытие индивидуальных особенностей учащихся, овладение навыками баскетбола.

Задачи программы: обучающие – осваивать теоретические знания по баскетболу, физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности; сформировать интерес к командно-игровым видам спорта (баскетбол); развивающие – развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки; формировать гигиенические навыки здорового образа жизни; а также навыки соревновательной деятельности; воспитательные – воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность; способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки.

Спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей рассматривается в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников. Кроме того, актуальность физкультурно - спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Кроме того, игра оказывает благотворительное влияние на формирование творческой души. Развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познаёт окружающий мир, жизнь, ищет

себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Новизной программы является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, и теоретические знания по баскетболу и технике судейства

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу,

Цель занятий:

- развитие всесторонне-развитой личности в условиях дополнительного образования учащихся,
- формирование физической культуры занимающихся и изучение основ техники и тактики игры.

Основными задачами программы «Баскетбол» являются:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том

числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;

- формирование общей культуры учащихся.
- укрепление здоровья школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- овладение юными баскетболистами основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы и ответственности, уважения к партнёру и сопернику;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «Баскетбол».

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путём тренировки, путём реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объёма и достаточной интенсивности. Содержание данной программы рассчитано на систему трёхразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут. Для обучения набираются все желающие в возрасте от 12 до 17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Методы и формы обучения

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

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы

помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Формы проведения занятий: практические занятия; эстафеты; подвижные игры; спортивные соревнования; экскурсии в спортивную школу; физкультурные праздники; обучающие и двусторонние игры; товарищеские встречи.

Ожидаемые результаты.

Концу прохождения программы занимающиеся должны:

- знать правила игры в баскетбол;
- владеть индивидуальными навыками владения мячом;
- уметь выполнять броски по кольцу разными способами;
- уметь применять в игре тактические командные действия в нападении и защите;
- уметь судить школьные соревнования.

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путём выполнения изученных элементов каждым ребёнком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов. Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов один раз в год (апрель), участия в соревнованиях.

Показателями результативности программы являются:

- повышение роли атлетической подготовки; её направленность определяется морфофункциональными психологическими способностями школьников;
- используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах;
- повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- приобретение опыта борьбы с другими командами.

Подробные результаты и критерии достижения учащихся к окончанию каждого года обучения по программе указаны в последующем разделе «Ожидаемые результаты и критерии достижения учащихся». Способы проверки образовательной программы и формы подведения итогов ее реализации: повседневное систематическое наблюдение; участие в спортивных праздниках, конкурсах; участие в товарищеских встречах и районных и городских соревнованиях.

3. Условия реализации программы

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого даёт возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно – нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом. В процессе обучения путём многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильного выполнения основных технико-тактических приёмов и действий, дающих возможность участвовать на крупных соревнованиях по баскетболу. Образовательная программа рассчитана на учащихся 12-16 лет. В группу принимаются дети 6-10 классов. Программа рассчитана на 3 года обучения при условии 4 часов занятий в неделю. Она включает теоретические знания и практическую работу.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю.

Количество часов в год 144 ч.

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 -12 человек

4. Учебно-тематический план.

4.1 Тематический план занятий 1 год обучения

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	30	2	28
3	Специальная физическая подготовка	30	2	28
4	Техническая подготовка	30	2	28
5	Тактическая подготовка	30	2	28
6	Участие в соревнованиях по баскетболу	10	-	10
7	Контрольные испытания	2	-	2
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	-
9	Всего	136	12	124

4.2 Тематический план занятий 2 год обучения

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	2	2	-

2	Общая физическая подготовка	20	-	20
3	Специальная физическая подготовка	30	-	30
4	Техническая подготовка	40	-	40
5	Тактическая подготовка	30	2	28
6	Участие в соревнованиях по баскетболу	10	-	10
7	Контрольные испытания	2	-	2
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	-
9	Всего	136	6	130

4.3 Тематический план занятий 3 год обучения

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	20	-	20
3	Специальная физическая подготовка	10	-	10
4	Техническая подготовка	46	-	46
5	Тактическая подготовка	38	6	32
6	Соревновательная деятельность	10	-	10
7	Контрольные испытания	4	-	4
8	Инструкторская и судейская практика	6	2	4
9	Всего	136	10	126

5. Календарно–тематическое планирование.

1 год обучения

№	Название темы	Всего часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Знакомство с группой, рассказ о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий. Понятие о тренировке и спортивной форме. Основы спортивного массажа.	2	
2.	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнёром, с предметами(набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками).	2	
3.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками.	2	
4.	Упражнения на снарядах(перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат)	2	
5.	Подвижные и спортивные игры	2	
6.	Эстафеты и полосы препятствий	2	

7.	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	2	
8.	Подвижные и спортивные игры	2	
9	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнёром, с предметами(набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками).	2	
10.	Эстафеты и полосы препятствий	2	
11.	Спортивные игры	2	
12.	СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	2	
13.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	2	
14.	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	2	
15.	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста; для развития выносливости(кроссовая подготовка)	2	
16.	СФП. Упражнения для развития быстроты передвижений; для увеличения высоты прыжка	2	
17.	Стойка игрока, упражнения без мяча. Передвижения приставными шагами, правым и левым боком, в стойке баскетболиста.	2	
18	Имитация защитных действий против игроков нападения, имитация действий атаки против игроков защиты.	2	
19	Ловля и передача в парах двумя руками от груди стоя на месте, с шагом вперёд, в движении.	2	
20	Передача одной рукой от плеча, одной рукой с шагом вперёд, после ведения.	2	
21	Ловля мяча после отскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте в движении.	2	
22	Передачи мяча в парах и в тройках на месте и в движении.	2	
23	Беговые упражнения. Остановка в движении. По звуковому сигналу. Бег с мячом и без мяча.	2	
24	Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом.	2	
25	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением направления, скорости, с изменением высоты отскока.	2	
26	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	2	
27	Ведение мяча, перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении.	2	
28	Бросок мяча одной рукой в щит с места.	2	

29	Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. После ведения и остановки.	2	
30	Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места, после ведения.	2	
31	Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места. после ведения.	2	
32	Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	2	
33	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	2	
34	Штрафной бросок.	2	
35	Бросок мяча двумя руками снизу в движении.	2	
36	Бросок мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	2	
37	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	2	
38	Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции.	2	
39	Вырывание и выбивание мяча.	2	
40	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2	
41	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	2	
42	Перехват мяча.	2	
43	Борьба за мяч после отскока от щита.	2	
44	Быстрый прорыв.	2	
45	Зонная защита.	2	
46	Командные действия в защите.	2	
47	Командные действия в нападении.	2	
48	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	2	
49	Нападение против личной защиты, перегрузкой.	2	
50	Нападение в расстановке 3-2, 2-3.	2	
51	Нападение в расстановке 1-3-1, свободное нападение против зонной защиты.	2	
52	Нападение в расстановке 3-2.	2	
53	Нападение в расстановке 2-3	2	
54	Нападение против смешанной защиты.	2	
55	Нападение против личного прессинга.	2	
56	Нападение против зонного прессинга.	2	
57	Защита против первой передачи при быстром прорыве.	2	
58	Плотная личная защита.	2	
59	Городские соревнования по баскетболу.	6	
60	Товарищеские встречи по баскетболу с командами других школ, ССУЗ.	4	
61	Контрольные испытания. Выполнение контрольных нормативов.	2	
62	Выполнение контрольных нормативов.	2	
63	ОФП. Правила соревнований	2	
64	Беседа на тему «Судейство. Судейская практика».	2	
65	СФП. Правила соревнований. Организация и проведение.	2	

5. Календарно–тематическое планирование.

3 год обучения

№	Название темы	Всего часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на ревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Знакомство с группой, рассказ о задачах работы секции, содержание учебно-тренировочных занятий. Понятие о тренировке и спортивной форме. Основы спортивного массажа.	2	
2.	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнёром, с предметами(набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками).	2	
3.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками.	2	
4.	Упражнения на снарядах(перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат)	2	
5.	Подвижные и спортивные игры	2	
6.	Эстафеты и полосы препятствий	2	
7.	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	2	
8.	Подвижные и спортивные игры	2	
9	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнёром, с предметами(набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками).	2	
10.	Эстафеты и полосы препятствий	2	
11.	Спортивные игры	2	
12.	СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	2	
13.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	2	
14.	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	2	
15.	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста; для развития выносливости(кроссовая подготовка)	2	
16.	СФП. Упражнения для развития быстроты передвижений; для увеличения высоты прыжка	2	

17	СФП. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений.	2	
18	СФП. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером.	2	
19	СФП. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу.	2	
20	СФП. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.	2	
21	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу.	2	
22	СФП. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.	2	
23	СФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, 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 и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.	2	
24	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка	2	
25.	Стойка игрока, упражнения без мяча. Передвижения приставными шагами, правым и левым боком, в стойке баскетболиста.	2	
26	Имитация защитных действий против игроков нападения, имитация действий атаки против игроков защиты.	2	
27	Ловля и передача в парах двумя руками от груди стоя на месте, с шагом вперед, в движении.	2	

28	Передача одной рукой от плеча, одной рукой с шагом вперёд, после ведения.	2	
29	Ловля мяча после отскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте в движении.	2	
30	Передачи мяча в парах и в тройках на месте и в движении.	2	
31	Беговые упражнения. Остановка в движении. По звуковому сигналу. Бег с мячом и без мяча.	2	
32	Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом.	2	
33	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением направления, скорости, с изменением высоты отскока.	2	
34	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	2	
35	Ведение мяча, перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении.	2	
36	Бросок мяча одной рукой в щит с места.	2	
37	Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. После ведения и остановки.	2	
38	Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места, после ведения.	2	
39	Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места. после ведения.	2	
40	Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	2	
41	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	2	
42	Штрафной бросок.	2	
43	Бросок мяча двумя руками снизу в движении.	2	
44	Бросок мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	2	
45	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	2	
46	Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции.	2	
47	Вырывание и выбивание мяча.	2	
48	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2	
49	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	2	
50	Перехват мяча.	2	

51	Борьба за мяч после отскока от щита.	2	
52	Быстрый прорыв.	2	
53	Зонная защита.	2	
54	Командные действия в защите.	2	
55	Командные действия в нападении.	2	
56	Совершенствование скорости реакции посредством игры в баскетбол	2	
57	Нападение против личной защиты, перегрузкой.	2	
58	Нападение в расстановке 3-2, 2-3.	2	
59	Нападение в расстановке 1-3-1, свободное нападение против зонной защиты.	2	
60	Нападение в расстановке 3-2.	2	
61	Нападение в расстановке 2-3	2	
62	Нападение против смешанной защиты.	2	
63	Нападение против личного прессинга.	2	
64	Нападение против зонного прессинга.	2	
65	Защита против первой передачи при быстром прорыве.	2	
66	Плотная личная защита.	2	
67	Городские соревнования по баскетболу.	6	
68	Товарищеские встречи по баскетболу с командами других школ, ССУЗ.	4	
69	Контрольные испытания. Выполнение контрольных нормативов.	2	
70	Выполнение контрольных нормативов.	2	
71	ОФП. Правила соревнований	2	
72	Беседа на тему «Судейство. Судейская практика».	2	

73	СФП. Правила соревнований. Организация и проведение.	2	
74	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	2	

6. Содержание дополнительной образовательной программы

1. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные арены для занятий баскетболом и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных

национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения

при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии.

Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня

спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных

мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периода спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной тренировки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные понятия о врачебном контроле. Тестирование. Уровень физического развития баскетболиста. Функциональная проба. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, Фомы 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. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.

Понятия выносливости. Виды и показатели выносливости.

2. Общая физическая подготовка:

1. Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

3. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3x20 – 30 м., 2 – 3x30 – 40 м, 3 – 4x50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. 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 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты.(250 – 700 г) с места или с разбега. Толкание ядра весом 3 кг, 5 кг (юноши). Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3 до 5 видов). Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

5. Спортивные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

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

7. Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1км, до 2км, до 3 км, до 5 км. Эстафеты на лыжах. Основные способы передвижения на коньках, торможения. Бег на скорость. Эстафеты, игры, катания парами, тройками.

2. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением

перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2–5 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 – 50 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5 – 10 мин.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

4. Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую

скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360).

Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 .

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями с мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе».

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами, Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но отталкиваясь ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движение руками вверх – вперед. То же одной рукой. То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизаторы укреплены на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой, как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращается на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование).

Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающиеся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования).

3. Техническая подготовка

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

4. Тактическая подготовка

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место.

Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка.

Система личной защиты.

5. Инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

6. Участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства СДЮСШОР, города, округа по баскетболу).

7. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

7. Методическое обеспечение.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать : объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

8. Материально-техническое обеспечение занятий.

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 2 шт.
3. Шахматные часы – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки – 4 шт.
7. Гимнастический трамплин – 1 шт.
8. Гимнастические маты – 3 шт.
9. Скакалки – 15 шт.
10. Мячи набивные различной массы – 10 шт.
11. Гантели различной массы – 10 шт.
12. Мячи баскетбольные – 20 шт.

13. Насос ручной со штуцером – 2 шт.
14. Спортивный зал;
15. Баскетбольная площадка

9. Ожидаемые результаты и критерии достижения учащихся по трем годам обучения

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Также учащиеся должны ознакомиться с правилами игры в баскетбол, простейшим судейством, принимать участие в соревнованиях по баскетболу.

Первый год обучения

По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:

1. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
2. Правило соревнований по мини – баскетболу.
3. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
4. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.
4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком. Передавать мяч одной рукой с места.
5. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
6. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
7. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
8. Освобождаться для получения мяча.
9. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
10. Противодействовать получению мяча.
11. Противодействовать розыгрышу мяча.

Противодействовать атаке корзины

Показатели двигательной подготовленности по окончании первого года

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	6	5	3	11	8	5

Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600	700	600	550

Второй год обучения

По окончании второго года обучения воспитанники должны знать:

1. Как готовиться к игре.
2. Как избежать переутомления.
3. Какие существуют восстановительные мероприятия.
4. Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.
5. Правила игры в баскетбол.

По окончании второго года обучения воспитанники должны уметь:

1. Ловить и передавать мяч одной рукой в прыжке.
2. Обводить соперника с изменением направления.
3. Выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
4. Правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам
5. Осуществлять активное противодействие броску и бороться за подбор мяча под кольцом.
6. Осуществлять защиту как в зонной расстановке, так и при персональной опеке.
7. Переходить из защиты в контратаку, осуществлять быстрый прорыв.
8. Заполнять протокол игры.
9. Оказать первую помощь при легких травмах.

Показатели двигательной подготовленности по окончании второго года

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	7,9	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5
Прыжок в длину с места /см/	200	185	170	185	172	160
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	8	6	4	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	27	23	18	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	125	120	105	130	122	110
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.10	5.25	5.45	5.25	5,40	6.15
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

Третий год обучения

По окончании третьего года обучения воспитанники должны знать:

1. Тактики защиты и нападения в баскетболе
2. Правила самостоятельного выполнения упражнений
3. Персональные антропометрические показатели и функциональные показатели ССС.
4. Механику судейства

По окончании третьего года обучения воспитанники должны уметь:

- 1 Осуществлять активное противодействие броску, бороться за подбор мяча под кольцом с постановкой спиной после бросков.
- 2 Осуществлять защиту как в зонной расстановке, так и при персональной опеке и переключаться с одного вида защиты на другой.
- 3 Использовать смешанную систему защиты.
- 4 Переходить из защиты в контратаку и использовать раннее нападение.
- 5 В нападающих действиях выполнить “наведение”.
- 6 В командных нападающих действиях выполнить “скрестный выход”.
- 7 В защитных командных действиях использовать “групповой отбор”, прессинг.
- 8 В защитных действиях выполнить “проскальзывание”, осуществлять иные способы противодействия заслонам.
- 9 Использовать финты (на ведение, передачу, бросок) для получения преимущества
- 10 Осуществлять постановку заслонов игроку с мячом и без
- 11 Осуществлять судейство игр

Показатели двигательной подготовленности по окончании третьего года

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	7,8	8,3	8,8	8,3	8,8	9,3
Прыжок в длину с места /см/	207	195	180	188	176	165
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	9	7	4	11	7	4
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	28	24	19	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	126	121	110	131	125	115
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.05	5.20	5.40	5.15	5,30	6.10
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

10. Контрольные нормативы

№	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ПОЛ	ВОЗРАСТ, ЛЕТ				
			12	13	14	15	16
1.	Бег 20 м (м)	м	3.8	3.4	3.4	3.4	3.3
		д	3.9	3.8	3.7	3.6	3.5
2.	Высота подскока (см)	м	41	44	48	54	61
		д	41	43	45	46	48
3.	Бег на 60 м (с)	м	9.3	8.5	8.4	8.3	8.2
		д	9.7	9.3	9.1	8.8	8.7
4.	Ведение мяча на 20 м (с)	м	9.5	9.1	8.7	8.2	8.0
		д	10.4	9.6	9.4	9.1	9.0
5.	Штрафной бросок (из 10 раз)	м	5	6	6	7	7
		д	4	5	5	6	6
6.	Броски с точек (из 20 раз)	м	10	12	12	14	14
		д	8	10	10	11	11

11. Список литературы.

Список литературы для педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
2. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
3. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
6. Видякин М.В., Начинаящему учителю физкультуры, Учитель, Волгоград, 2004, 154 с.
7. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. Белоножкина О.В. и др., Учитель, Волгоград, 2006, 173 с.
8. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
9. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
11. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
12. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
13. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
14. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
15. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
16. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара 2002г
17. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
8. Официальные правила баскетбола
9. Руководство для судей. Механика для двух судей.