

**Администрация муниципального образования
Таштагольский муниципальный район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-
юношеская спортивная школа»**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 5
от 31 мая 2022г.

Утверждено приказом
Приказ № 7\1 от 03 июня 2022г
Директора МБУ ДО ДЮСШ
Н.А.Гребенщиковой



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ИГРОВОМУ
ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»
«Основы баскетбола»**

Физкультурно-спортивной направленности
Базовый уровень

Возраст занимающихся: с 9-18 лет.

Срок реализации 11 месяцев

Разработчики:

Зам. директора по УВР
Бедарева Жанна Викторовна
Тренер-преподаватель
высшей категории
Казека Роман Анатольевич

Таштагольский муниципальный район 2022 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	25

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий

2.1. Организационно – педагогические условий	27
2.2. Форма аттестации.	29
2.2. Оценочный материал	30
2.4. Условия реализации программы	36
3. Список литературы	38
Приложения № 1	39

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «Баскетбол» «Основы баскетбола» *базового уровня* физкультурно – спортивной направленности предназначена для реализации в рамках деятельности МБУ ДО ДЮСШ в форме проведения интенсивных учебно-тренировочных занятий.

С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни, мотивации самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику программа дополнительного образования «Баскетбол» «Основы баскетбола».

При разработке программы за основу были приняты типовые программы по баскетболу для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики ведущих российских центров подготовки резерва по баскетболу

Содержание программы адаптировано к условиям реализации в рамках МБУ ДО ДЮСШ.

В программе представлены цели и задачи, содержание материала по основным темам (разделам) учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической подготовке, а также учебный план распределения времени на перечисленные компоненты в течение периода обучения.

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел 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. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, 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, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В

баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «Баскетбол» «Основы баскетбола» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями от 05.09.2019, 30.09.2020;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Приказ Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

-Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;

- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03 апреля 2019 г. № 212 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05 апреля 2019 г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
- Постановление Администрации Таштагольского муниципального района от 27 июня 2019 г. № 773-п «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Таштагольского муниципального района» с изменениями от 09.11.2020;
- Устав и локальные нормативные акты МБУ ДО ДЮСШ.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

1.1.1. Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что происходит вовлечение их в различные спортивные группы, в условиях агрессивной информационной среды формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка.

Программа является педагогически **целесообразной**, так как направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

1.1.2. Направленность (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*.

1.1.3. Уровень- базовый.

1.1.4. Адресат программы девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 9 – 18 лет, интересующиеся баскетболом. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида

физкультурно-спортивной деятельности. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в три года.

Количество обучающихся в группах не должно превышать **9-15** человек. Продолжительность занятий обучающихся **9 - 18** лет - **2 академических часа**.

1.1.5. Формы и методы обучения.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

Формы занятий: основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- *групповые и индивидуальные тренировочные занятия*, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.

- *занятие (обучение, закрепление, совершенствование);*

- *подвижные игры;*

- *эстафеты;*

- *дистанционное занятие с применением ИКТ* (просмотры соревнований знаменитых спортсменов и их анализ и разбор, фильмы со спортивной тематикой, ЗОЖ, профилактика вредных привычек, проведение опроса).

- *участие в спортивных соревнованиях,*

выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (тестирование и контроль).

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров -преподавателей.

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.

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.

1.1.6. Объем и срок освоения программы- 11 месяцев. Программа рассчитана на 4 часа в неделю. За год обучения объем учебных часов 172.

Первый модуль программы – 144 часов, реализуется 9 месяцев (01 сентября- 31 мая) , количество занятий 2 раза в неделю по 2 часа (1 акад. час-40 минут).

Второй модуль программы составляет – 28 часов реализуется 1,5 месяца (14 июля – 31 августа), 4 часа в неделю, количество занятий 2 раза в неделю по 2 часа (1 акад. час-40 минут).

Занятия по баскетболу, не проводятся только в дни государственных праздников.

1.1.7. Режим занятий:

школьный возраст **9-18** лет;

4 часа в неделю(1 час- 40 минут);

2 занятия в неделю;

172 занятий в год;

43 недели в год.

1.1.8. 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, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

1.1.9. 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 **9-13** лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;

1.1.10. 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 высокие 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.

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 базового уровня.

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

НЕ нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

1.2. Цели и задачи программы

Цель. Сформировать начальные навыки игры в баскетбол, а так же устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям.

Программа позволяет последовательно решать **ЗАДАЧИ** физического воспитания школьников на протяжении всего обучения в образовательной организации, 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 игре 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 подготовки спортсменов.

Программа последовательно решает основные Задачи:

Обучающие

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- обучение техническим и тактическим приёмам баскетбола;

- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Развивающие

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

1.3. Содержание программы

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

43 недели/год, 172 часа.

Разделы программы		Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	1. Теоретическая				В процессе занятий опрос
2.	2. Физическая подготовка	58	2	56	Выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП, наблюдение
	2.1. ОФП	35	1	34	
	2.2. СФП	23	1	22	
3.	3. Техническая подготовка	64	7	57	
	3.1. Имитационные упражнения без мяча	8	1	7	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
	3.2. Ловля и передача мяча	20	2	18	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение

	3.3. Ведение мяча	20	2	18	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
	3.4. Броски мяча	16	2	14	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
5	Тактическая подготовка	36	4	32	
	3.1. Действия игрока в защите	18	2	16	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
	3.2. Действия игрока в нападении	18	2	16	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
6	Контрольные нормативы	8	1	7	Выполнение контрольных нормативов, наблюдение
7	Соревновательная деятельность	6	2	4	Участие в соревновательной деятельности, наблюдение
	Итого	172	16	156	

1.3.2. ПРИМЕРНЫЙ ЧЕБНЫЙ ПЛАН- ГРАФИК

№	Наименование разделов	В году	месяцы											
			IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI I	VI II	
1.	Теоретическая подготовка	16	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	
2	Общая физическая подготовка	34	6	5	3	2	2	2	3	3	2	3	3	
3.	Специальная физическая подготовка	22	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	2	
4.	Техническая подготовка	57	6	6	6	6	4	4	7	7	3	3	5	
5.	Тактическая подготовка	32	-	4	4	3	2	2	3	4	2	2	6	
6.	Контрольные испытания	7	2	-	-	2	-	1	-	-	2	-	-	
7.	Количество соревнований, игровая	4	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	
8.	Итого занятий	86	9	9	8	9	6	7	9	9	6	5	9	
9	Всего часов	172	18	18	16	18	12	14	18	18	12	10	18	

1.3.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Материал программы представлен в четырех разделах:

- основы знаний;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы).

В разделе «**Теоретическая подготовка**» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях,

об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

структура знаний содержит 4 блока:

лично-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием;

знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Эти знания необходимы для правильного взаимодействия с членами группы, команды и т.д.;

знания, связанные с образцами поведения и общения в коллективе. Это, по сути, знание физкультурно-спортивной этики;

знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т. е. знания, полученные на теоретических занятиях, преобразуются в жизнедеятельности индивида;

знания правил техники безопасности на занятиях спортом, спортивно-массовых мероприятиях, правилами личной безопасности при самостоятельных занятиях.

Сообщение знаний обучающимся направлено на то, что бы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи. По итогам изучения тем по разделу «Основы знаний» тренер-преподаватель проводит опрос Приложение № 1

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

В процессе освоения программы «Основы баскетбола» обучающиеся должны принять участие в соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований.

Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание

учеников.

Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу.

В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Основные элементы можно разучивать на тренировках, а детали совершенствовать в игровых формах, в домашних заданиях.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

Техническая подготовка. Приёмы игры.

Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места. Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками в прыжке. Передача двумя руками (встречные). Передача двумя руками (поступательные). Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие).

Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места.

Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой встречные. Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками (дальние). Броски в корзину двумя руками (средние). Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой *индивидуальных, групповых и командных действий*. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её,

определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;

овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);

освоение системы игры и типичных для них комбинаций;

умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия **в нападении и в защите.**

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на **индивидуальные и коллективные.**

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики **коллективные действия** подразделяются на *групповые* и *командные*.

Групповые действия включают:

взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;

взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;

взаимодействие трёх игроков треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на *стремительное и позиционное нападение*.

Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на *индивидуальные, групповые и командные действия*:

Индивидуальные действия предполагают:

своевременное переключение от нападения к защите;

противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;

борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход);

выбор места и способа единоборства защитника;

ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне;

подстраховка;

«ловушки»;

смена игроков;

ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих;

4 защитника - 5 нападающих;

взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);

взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на *концентрированную и рассредоточенную защиту*.

Концентрированная защита включает:

систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы)

содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Основы баскетбола». (Приложение 2.)

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

Соревновательная деятельность, различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. Соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

Содержание программного материала для возрастной группы 9-12 лет.

Основы знаний

Техника безопасности

понятие техники безопасности;

техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми;

правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.

Теоретическая подготовка

дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями; что такое дыхательный режим; его значение;

преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями;

влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни; личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение. Что такое хорошее состояние, самочувствие?;

азбука баскетбола (основные технические приемы).

Общая физическая подготовка

основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу тренера-преподавателя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов;

ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут;

прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см;

метание малого мяча в цель и на дальность;

лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке;

бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге;

прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки;

метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками; силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусках, вис-угол в висе.

кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов;

старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4X10 м и 6X10 м;

прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку;

метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча и гранаты весом в 300 грамм (мальчики), метание в цель;

силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в висе;

бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 – 3 км;

прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин, опорные прыжки;

метание гранаты 300 г и 500 г на дальность;

подтягивание из вися, переворот в упор на низкой перекладине, переворот вперед на низкой жерди разновысоких брусьев;

лазание по канату на скорость с помощью ног.

Специальная физическая подготовка

броски, ловля мячей, передача партнеру;

остановка в движении по звуковому сигналу;

подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;

различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами;

остановка прыжком;

ловля и передача мяча с шагом и сменой мест, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении;

ведение мяча с изменением направления;

бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;

сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки; ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча;

броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения,

бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;

учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам;

повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока;

передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола;

броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок;

индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча;

игра в защите, опека игрока; учебная двухсторонняя игра.

Техническая подготовка

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.

Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с

изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов *техники*: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок;

групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места

Тактика защиты.

индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита; контрольные игры и соревнования; правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований.

Практические занятия.

учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

Показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы приложение № 2).

Соревновательная деятельность

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

Содержание программного материала для возрастной группы 13-15 лет.

Основы знаний

Техника безопасности:

правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях; правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях;

правила поведения занимающихся в спортивном зале;

правила обращения со спортивным инвентарем.

Теоретическая подготовка:

реакция организма на различные физические нагрузки;

самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности;

двигательные качества человека и их развитие;

постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания;

отношение к своим товарищам по группе, команде при проявлении иминегативного поведения;

что такое дисциплина?

что такое физкультурно-спортивная этика?

Общая физическая подготовка:

бег до 10-12 минут, повторный и переменный бег на отрезках 60-150 м, бег до 12-15 минут, кросс в чередовании с ходьбой до 30 минут, повторный и переменный бег, спринт;

прыжки с места, тройной с места, опорные прыжки на высоте 115-125 см, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, напрыгивание на высоту 80-90-100см;

метание гранаты 300, 500 г, метание гранаты и других предметов в цель, набивного мяча;

подъем переворотом в упор, подтягивание сериями, подтягивание из виса, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений, угол в упоре, лазание по канату на время без помощи ног.

Специальная физическая подготовка:

броски, ловля мячей, передача партнеру;

остановка в движении по звуковому сигналу;

подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;

ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза, ловля катящегося мяча на месте и в движении, передача мяча одной рукой снизу на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места и в движении, ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках, передача мяча на месте при встречном движении с отскоком от пола;

бросок от головы, бросок снизу двумя руками, бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега;

быстрое нападение;

индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

Техническая подготовка:

Техника передвижений. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Введение мяча правой, левой рукой и попеременно. Введение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от

щита.

Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча.

Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча сотскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов *техники*: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок, финты с мячом «на ведение», «на передачу», «набросок» с последующим ведением, передачей, броском;

групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников;

взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1);
командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче, нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты:

индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита, выбор места для овладения мячом при передачах и введении;

групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка);

командные действия, прессинг.

Практические занятия.

учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

Показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы приложение №2).

Соревновательная деятельность

Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки и т.д.).

Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5.

Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях.

Судейство соревнований.

Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Участие в спортивных соревнованиях, товарищеских игр.

Содержание программного материала для возрастной группы 16-18 лет

Основы знаний

Техника безопасности:

понятие техники безопасности;

техника безопасности во время занятий спортивными играми;

правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу.

Теоретическая подготовка:

функции клеток в выделении энергии;

значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне;

гигиенические основы занятий физическими упражнениями;

общее и индивидуальное развитие (почему у некоторых подростков скачек в росте начинается раньше, чем у других?);

правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, и планирование соответствующей нагрузки;

индивидуальные занятия – успех в игровой деятельности.

Общая физическая подготовка:

старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу;

спринт, ускорение по 50-60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100-200 м; различные упражнения с баскетбольными, набивными мячами весом 1, 2, 3 кг для развития силы кисти;

баскетболист должен уметь быстро бегать, обладать хорошей выносливостью и достаточно развитыми скоростно-силовыми качествами;

в процессе подготовки баскетболиста используется бег на короткие отрезки, кроссы, силовые упражнения в висах и упорах, со штангой, гирями и гантелями;

скоростно-силовые качества можно успешно развивать при помощи такого упражнения как лазание по канату без помощи ног на время (время может быть заданным, например, 5 с, 7 с и т.п.);

прыжки, напрыгивание, прыжки в глубину, высоко-далекие и опорные прыжки, прыжки через препятствия.

Специальная физическая подготовка:

броски, ловля мячей, передача партнеру;

остановка в движении по звуковому сигналу;

передвижение в нападении и защите;

ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита, ловля мяча после отскока, передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении, передача одной рукой из-за спины;

передача мяча одной рукой переводом, передача мяча назад под рукой, ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой, передача мяча от головы;

ведение мяча;

броски по кольцу, броски в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки (с преодолением сопротивления), бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча, добивание мяча в корзину;

взаимодействие игроков в нападении и в защите, борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали;

позиционное нападение, зонная защита; двухсторонняя игра.

Техническая подготовка

Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, «восьмеркой», «серией заслонов».

Техника нападения.

Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко— на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Введение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. Сочетания

изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча сотскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

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.

Техника защиты.

индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита, выбор места для овладения мячом при передачах и ведении;

групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка);

командные действия, прессинг.

Отбивание мяча.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок, финты с мячом «на ведение», «на передачу», «набросок» с последующим ведением, передачей, броском;

применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.

Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников;

взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1);

командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. нападение с целью выбора свободного места;

взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему,

бросающему мяч;

действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах.

Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка);

проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке.

Командные действия: личная защита, выбор места для овладения мячом при передачах и ведении;

варианты зонной защиты;

командные действия, прессинг.

Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы приложение №2).

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех обучающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению контрольных тестов. Здесь возможны различные варианты оценивания обучающихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности на занятиях.

Соревновательная деятельность

Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе

образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании года обучения по программе «Основы баскетбола» уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

Обучающиеся при реализации Модуля 1 должны

Знать:

- состояние и развитие баскетбола в России;-
- правила техники безопасности;
- основы строения и функций организма;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- простейшие правила игры и соблюдать их;

Уметь:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- правильно применяют изученные способы ведения и передачи мяча, способы остановки

мяча, бросок мяча в корзину;

Иметь навыки: техники движений в баскетболе: передачи мяча партнеру, бросок в корзину, ведение мяча;

Приобрести опыт:

– организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, баскетболом с соблюдением правил техники безопасности;

– организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Обучающиеся при реализации Модуля 2 должны

Знать:

-влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

-правила оказания первой помощи при травмах;

-терминологию баскетбола;

-простейшие правила игры и соблюдать их;

-методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности

-поддержания спортивной формы;

Уметь:

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-правильно применяют изученные способы ведения и передачи мяча, способы остановки мяча, бросок мяча в корзину;

-анализировать и оценивать игровую ситуацию;

-обладать тактикой нападения и защиты;

грамотно ориентируются при вводе соперниками мяча из-за боковой и лицевой линий;

-судить соревнования по баскетболу.

Иметь навыки: техники движений в баскетболе: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;

техничко-тактических действий: применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите; самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Приобрести опыт:

– организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, баскетболом с соблюдением правил техники безопасности;

– организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условия

2.1. Организационно – педагогические условия

Организационно – педагогические условия реализации данной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся,

соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

2.1.1. Набор и комплектования групп проводится с 1 сентября, учитывая сроки формирования расписания занятий в общеобразовательных школах и необходимость проведения тестирования и собеседований. На отделение баскетбол *в спортивно-оздоровительную группу* принимаются все желающие от 9-18 лет без медицинского противопоказания.

2.1.2. Форма организации деятельности обучающихся - групповая. Наполняемость группы до 15 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и отдельные по полу (формирование групп отдельно девочки или мальчики).

Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в три года.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров –преподавателей.

2.1.3.Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

2.1.4.Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 4 академических часа.

2.1.5.Место проведения занятий: спортивные залы общеобразовательных школ, в летний период пришкольный спортивные площадки.

2.1.6. Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения.

В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов

используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

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.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

2.2. Форма аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по баскетболу (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся).

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

2.2.1. Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы группы баскетбола;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной группы.

2.2.2. Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Аттестация обучающихся проводится 3 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

- *Входной контроль (предварительная аттестация)* – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

- *Промежуточная аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах в течении образовательного курса программы.

- *Итоговая аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

2.2.3. Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям (каждое упражнение оценивается по пятибалльной системе):

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Проведение **практического** входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации, в виде тестовых упражнений по теории, ОФП, СПФ, ТП, а так же соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации), осуществляется самим педагогом и оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели из других объединений и групп, а так же и другие педагогические работники, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (отделению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

2.2.4. Анализ результатов аттестации

Результаты аттестации обучающихся анализируются аттестационной комиссией и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог на педагогическом совете.

Параметры подведения итогов:

уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий), который зависит от количества набранных баллов по тестированию; количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;

перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;

рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

2.3. Оценочный материал

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования» см. таблица № 1

Таблица № 1

«Шкала оценки результатов тестирования» ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ								
			9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
1	Бег 30 м. (сек.)	5	5,4 и мен.	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,7 и мен.	4,4 и мен.	4,2 и мен.	4,2 и мен.	4,1 и мен.
		4	5,5-6,5	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7	4,3-4,7	4,2-4,6
		3	6,7-6,9	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,8-5,2	4,7-5,1
		2	7,0-7,1	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7	5,3-5,7	5,2-5,6
		1	7,2 и бол.	7,2 и бол.	6,8 и бол.	6,6 и бол.	6,3 и бол.	6,0 и бол.	6,6 и бол.	6,6 и бол.	6,5 и бол.
2	Челночный бег 3x10м. (сек.)	5	9,4 и мен	8,6 и мен	8,2 и мен	8,0 и мен	7,7 и мен	7,5 и мен	7,2 и мен	7,0 и мен	6,8 и мен
		4	9,5-9,8	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,3	6,9 -7,1
		3	9,9-10,1	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,4-7,7	7,2-7,5
		2	10,2-10,5	9,9-10,2	9,3-9,6	9,1-9,4	9,0-9,3	8,8-9,1	8,3-8,6	7,8-8,1	7,6-7,9
		1	10,6 и бол.	10,3 и бол.	9,7 и бол.	9,5 и бол.	9,4 и бол.	9,2 и бол.	8,7 и бол.	8,2 и бол.	8,0 и бол.
3	Прыжок в длину с места, (см.)	5	151-175	161-185	181-195	181-200	191-205	196-210	206-220	206-220	215-225
		4	131-150	141-160	161-180	166-180	171-190	181-195	191-205	191-205	196-214
		3	120-130	130-140	140-160	145-165	150-170	160-180	175-190	175-190	178-195
		2	100-119	110-129	120-139	130-144	135-149	154-159	160-174	160-174	166-177
		1	99 и мен.	109 и мен.	119 и мен.	129 и мен.	134 и мен.	153 и мен.	159 и мен.	159 и мен.	165 и мен.
4.1	Бег 1000м (мин,сек.) 7-8 лет смешанное передвиж.	5	4.50 и мен	4.50 и мен							
		4	4.51-5.50	4.51-5.50							
		3	5.51-6.10	5.51-6.10							
		2	6.11-6.30	6.11-6.30							
		1	6.31 и бол	6.31 и бол							
4.2	Бег 1500м (мин,сек.)	5			6.50 и мен	6.50 и мен					
		4			6.51-8.05	6.51-8.05					
		3			8.06-8.20	8.06-8.20					
		2			8.21-8.35	8.21-8.35					
		1			8.35и бол	8.35и бол					
4.3	Бег 2000м (мин,сек.)	5					8.10 и мен	8.10 и мен	8.10 и мен		
		4					8.11--9.40	8.11--9.40	8.11--9.40		
		3					9.41-10.01	9.41-10.01	9.41-10.01		
		2					10.01-10.20	10.01-10.20	10.01-10.20		
		1					10.21 и бол	10.21 и бол	10.21 и бол		

4.4	Бег 3000м (мин,сек.)	5 4 3 2 1									12.40 и мен 12.41-14.30 14.31-15.00 15.01-15.30 15.31 и бол	12.40 и мен 12.41-14.30 14.31-15.00 15.01-15.30 15.31 и бол
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1 0	7,5 и бол. 5,5-6,5 3,5-4,5 2-3 1-0 отриц. рез	8 и бол. 6-7 4-5 2-3 1-0 отриц. рез	9 и бол. 7-8 5-6 3-4 2-0 отриц. рез	10 и бол. 8-9 6-7 4-5 3-0 отриц. рез	10 и бол. 8-9 6-7 4-5 3-0 отриц. рез	11 и бол. 9-10 7-8 5-6 4-0 отриц. рез	12 и бол 10-11 8-9 6-7 5-0 отриц. рез	13 и бол 11-12 9-10 7-8 6-0 отриц. рез	14 и бол 13-12 11-10 9-8 7-0 отриц. рез	
6	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5 4 3 2 1	6 и бол. 4-5 3 2 1	8 и бол. 6-7 4-5 3 1-2	9 и бол. 7-8 5-6 3-4 2 и мен.	10 и бол. 8-9 6-7 4-5 3 и мен.	12 и бол. 9-11 7-8 5-6 3-4 и мен.	14 и бол. 11-13 8-10 5-7 4 и мен.	15 и бол. 12-14 9-11 6-8 5 и мен.	16 и бол. 13-15 10-12 7-9 6 и мен.	17 и бол. 14-16 11-13 8-10 7 и мен.	
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	5 4 3 2 1	40 и бол. 39-31 30-26 25-20 19 и мен.	42 и бол. 41-35 34-30 29-21 20 и мен.	44 и бол. 37-43 36-31 30-22 21 и мен.	46 и бол. 38-45 37-32 31-23 22 и мен.	48 и бол. 47-42 41-38 37-25 24 и мен.	49 и бол. 48-43 42-39 38-27 26 и мен.	50 и бол. 49-44 43-40 39-29 28 и мен	50 и бол. 49-44 43-40 39-29 28 и мен	52 и бол. 51-46 45-41 40-31 30 и мен	
Переводной балл			15-18	15-18	15-18	15-18	15-18	15-18	15-18	15-18	15-18	

(ДЕВУШКИ)

№	Контрольные упражнения	Бал лы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ								
			9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
1	Бег 30 м. (сек.)	5 4 3 2 1	5,3 и мен. 5,9-5,4 6,4-6,0 6,9-6,5 7,0 и бол.	5,8 и мен. 5,9-6,3 6,4-6,8 6,9-7,3 7,4 и бол.	5,6 и мен. 5,7-6,1 6,2-6,6 6,7-7,1 7,2 и бол.	5,3 и мен. 5,4-5,8 5,9-6,3 6,4-6,8 6,9 и бол.	5,0 и мен. 5,1-5,5 5,6-6,0 6,1-6,5 6,6 и бол.	4,8 и мен. 4,9-5,3 5,4-5,8 5,9-6,3 6,4 и бол.	4,6 и мен. 4,9-4,7 5,0-5,4 5,5-5,9 6,0 и бол.	4,5 и мен. 4,8- 4,6 4,9-5,3 5,4-5,8 5,9 и бол.	4,4 и мен. 4,7- 4,5 4,8-5,2 5,3-5,7 5,8 и бол.
2	Челночный бег 3x10м. (сек.)	5 4 3 2 1	9,3 и мен. 9,6-9,4 10,1-9,7 10,7-10,2 10,8 и бол.	8,7 и мен. 8,8-9,0 9,1-9,4 9,5-9,8 9,9 и бол.	8,6 и мен. 8,7-8,9 9,0-9,4 9,5-9,6 9,7 и бол.	8,3 и мен. 8,4-8,6 8,7-8,9 9,0-9,2 9,3 и бол.	8,3 и мен. 8,4-8,6 8,7-8,9 9,0-9,2 9,3 и бол.	8,1 и мен. 8,2-8,4 8,5-8,7 8,8-8,9 9,0 и бол.	7,7 и мен. 7,8-8,0 8,1-8,3 8,4-8,5 8,6 и бол.	7,7 и мен. 7,8-8,0 8,1-8,3 8,4-8,5 8,6 и бол.	7,5 и мен. 7,6-7,8 7,9-8,1 8,2-8,3 8,4 и бол.

3	Прыжок в длину с места (см.)	5	151-160	156-170	176-185	176-190	181-200	181-200	186-205	195-210	195-210
		4	136-150	141-155	151-175	156-175	161-180	161-180	166-185	180-194	180-194
		3	110-135	120-140	130-150	135-155	140-160	145-160	155-165	169-179	169-179
		2	95-109	110-119	110-129	115-134	125-139	130-144	140-154	150-168	150-168
		1	94 и мен.	99 и мен.	109 и мен.	114 и мен.	124 и мен.	129 и мен.	139 и мен.	149 и мен.	149 и мен.
4 4.1	Бег 1000м (мин,сек.) 7-8 лет смешанное передвиж.	5	5.10 и мен	5.10 и мен							
		4	5.11-6.20	5.11-6.20							
		3	6.21-6.30	6.21-6.30							
		2	6.31-6.50	6.31-6.50							
		1	6.51 и бол	6.51 и бол							
4.2	Бег 1500м (мин,сек.)	5			7.14 и мен	7.14 и мен					
		4			7.15-8.29	7.15-8.29					
		3			8.30-8.55	8.30-8.55					
		2			8.56-9.20	8.56-9.20					
		1			9.21и бол	9.21и бол					
4.3	Бег 2000м (мин,сек.)	5					10.00 и мен	10.00 и мен	10.00 и мен	9.50 и мен	9.50 и мен
		4					10.01-11.40	10.01-11.40	10.01-11.40	9.51-11.20	9.51-11.20
		3					11.41-12.10	11.41-12.10	11.41-12.10	11.21-12.00	11.21-12.00
		2					12.11-12.40	12.11-12.40	12.11-12.40	12.01-12.30	12.01-12.30
		1					12.41 и бол	12.41 и бол	12.41 и бол	12.31 и бол	12.31 и бол
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5	10 и бол	11 и бол.	12,0 и бол.	13,0 и бол.	13 и бол	14 и бол.	15 и бол.	16 и бол.	17 и бол.
		4	9-8	11-12	11-9	12-10	11-12	13-12	14-13	15-14	16-15
		3	7-6	12-9	8-7	9-8	9-10	11-10	12-11	13-12	14-13
		2	5-4	8-4	6-5	8-6	7-8	9-8	10-9	11-10	12-11
		1	2-0	3-0	4-0	5-0	6-0	7-0	8-0	9-0	10-0
		0	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц. рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	5	11-13 и бол	11-13 и бол	13-15 и бол	15-17 и бол	18-20 и бол	20-22 и бол	22-24 и бол	24-26 и бол	28-30 и бол
		4	8-10	8-10	10-12	12-14	15-17	17-19	19-21	21-23	27-25
		3	5-7	5-7	7-9	9-11	12-14	14-16	16-18	17-19	24-22
		2	3-4	3-4	4-6	6-8	9-11	11-13	13-15	14-16	21-23
		1	2 и мен.	2 и мен.	3 и мен.	5 и мен.	8 и мен.	10 и мен.	12 и мен.	13 и мен.	20 и мен.
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во	5	35 и бол.	36 и бол.	38 и бол.	40 и бол.	42 и бол.	43 и бол.	44 и бол.	46 и бол.	48 и бол.
		4	34-30	35-31	37-34	39-35	41-36	42-37	43-38	45-46	47-42
		3	29-24	30-25	33-29	34-30	35-33	36-34	37-35	45-41	41-37
		2	23-16	24-19	28-21	29-23	32-25	33-27	34-29	40-31	36-33

	раз за 1 мин)	1	15 и мен.	18 и мен.	20 и мен.	22 и мен.	24 и мен.	26 и мен.	28 и мен.	30 и мен.	32 и мен.
	Переводной балл		15-18	15-18	15-18	15-18	15-18	15-18	15-18	15-18	15-18

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17-18
1	Рывок бм. (сек.)	5	2,05 и мен.	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	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	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	8,6 и мен.	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	8,7-9,0	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	9,1-9,4	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	156-170	176-185	176-190	181-200	187-200	186-205	191-210	191-210
		4	147-156	151-175	156-175	161-180	161-180	166-185	171-190	171-190
		3	120-146	130-150	135-155	140-160	145-160	155-165	160-170	160-170
4	Прыжок вверх с места (см.)	5	28	32	35	37	40	41	42	43
		4	27	31	34	36	39	40	41	42
		3	26	30	33	35	38	39	40	41
Контрольные упражнения по технической подготовке										
5	Штрафные броски (20 бросков) (в %)	5	30	35	40	45	50	60	70	80
		4	25	30	35	40	45	55	65	75
		3	20	25	30	35	40	50	60	70
6	Дистанционные броски 20 (40) бросков (в %)	5	28	30	35	40	45	48	50	55
		4	25	25	30	35	40	45	45	50
		3	20	20	25	30	35	40	40	45
7	Бросок в движении (5 раз) (кол-во попаданий)	5	3	3	4	4	-	-	-	-
		4	2	2	3	3				
		3	1	1	2	2				
8	Скоростное ведение (сек.)	5	-	-	-	-	14,6	14,5	14,4	14,1
		4					14,9	14,8	14,7	14,4
		3					15,4	15,3	15,2	15,0
9	Передача мяча на точность 30 раз (кол-во попаданий)	5	14	16	18	20	21	22	23	24
		4	13	15	17	19	20	21	22	23
		3	12	14	16	18	19	20	21	22
	Переводной балл		21	21	21	21	21	21	21	21

(ЮНОШИ)

№ п/п	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17-18
1	Рывок бм. (сек.)	5	1,57 и мен.	1,57 и мен.	1,53 и мен.	1,50 и мен.	1,47 и мен.	1,41 и мен.	1,38 и мен.	1,34 и мен.
		4	2,06-1,58	2,06-1,58	1,62-1,54	1,58-1,51	1,55-1,48	1,51-1,42	1,42-1,39	1,39-1,35
		3	2,14-2,07	2,14-2,07	1,71-1,63	1,66-1,59	1,63-1,56	1,60-1,52	1,48-1,43	1,44-1,40
2	Челночный бег 3*10 м. (сек.)	5	8,0 и мен.	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	8,1-8,6	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	8,7-9,2	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	161-185	181-195	181-200	191-205	196-210	206-220	211-230	221-240
		4	141-160	161-180	166-180	171-190	181-195	191-205	196-210	206-220
		3	130-140	140-160	145-165	150-170	160-180	175-190	180-195	190-205
4	Прыжок вверх с места (см.)	5	30	32	35	38	41	43	44	46
		4	29	31	34	37	40	42	43	45
		3	28	30	33	36	39	41	42	44
Контрольные упражнения по технической подготовке										
5	Штрафные броски (20 бросков) (в %)	5	30	35	40	45	50	60	70	80
		4	25	30	35	40	45	55	65	75
		3	20	25	30	35	40	50	60	70
6	Дистанционные броски 20 (40) бросков (в %)	5	28	30	35	40	45	48	50	55
		4	25	25	30	35	40	45	45	50
		3	20	20	25	30	35	40	40	45
7	Бросок в движении (5 раз) (кол-во попаданий)	5	3	3	4	4	-	-	-	-
		4	2	2	3	3				
		3	1	1	2	2				
8	Скоростное ведение (сек.)	5	-	-	-	-	14,0	13,9	13,5	13,2
		4					14,3	14,2	13,8	13,5
		3					14,8	14,7	14,3	14,0
9	Передача мяча на точность 30 раз (кол-во попаданий)	5	16	18	20	22	24	25	26	27
		4	15	17	19	21	23	24	25	26
		3	14	16	18	20	22	23	24	25
	Переводной балл		21	21	21	21	21	21	21	21

2.4. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

2.4.1. Учебно-методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение

индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.4.2. Материально-технического обеспечения:

- спортивный зал для занятий баскетболом;

-спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки). Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

2.4.3. Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства

2.4.4. Календарный учебный план график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Модуль 1	Сентябрь	Май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
Модуль 2	Июль	Август	7	14	28	2 раза в неделю по 2 часа

Середина декабря – период промежуточной аттестации (диагностики)

Последняя неделя апреля и вторая неделя мая – итоговая аттестация.

Занятия проводятся строго по расписанию, исключения государственные праздники.

Соревнования по плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ.

2.4.5. Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса,

работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

3.Список литературы

1. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. Москва: Физкультура и спорт, 2002.176с
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов высшего учебного заведений. Москва: Академия, 2007.336с
3. Степанов А.Я., Лебедев А.В. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. Пособие. Владимир: Издательство ВлГУ, 2015. 79 с.
4. Портнов Ю. М. Программа дисциплины Теория и методика баскетбола. Для вузов физической культуры. Москва: 2004.148с
5. Портнов Ю.М. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва: Советский спорт, 2007.100с
6. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Перевод с английского. Москва: Физкультура и спорт, 1972.104с
7. Гатмен Билл и Финнеган Том. Всё о тренировке юного баскетболиста. Москва: АСТ * Астрель 2007 г.302с
8. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола. Москва : ГРАНД : Фаир пресс, 2002.338с
9. Гомельский Е. Я. Баскетбольная секция в школе // Спорт в школе 2008.№ 21. С. 14-15.
Дихтярев В.Я. Обучение баскетболу 11 класс //Физкультура в школе – 1990. -№7 С. 44-46.
10. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. Москва: 1997. 476 с.
11. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва: Физкультура и спорт. 2002 г.
12. Лях В.И. Зданевич. А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.Москва: Просвещение. 2004. 56с

Интернет ресурсы

1. Технические приемы в баскетболе [электронный ресурс] URL: https://studopedia.ru/10_220276_tehnicheskie-priemi-i-elementi-igri-basketbol.html свободный (дата обращения 15.08.2018)
2. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие. Под редакцией Нестеровского Д.И. [электронный ресурс] URL: я (дата обращения 10.05.2019)
3. Российская федерация баскетбола. Официальные правила баскетбола 2018г. [электронный ресурс] URL: <https://russiabasket.ru/federation/documents?cat=правила> (дата обращения 15.05.2019)
4. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физической культуры Санкт – Петербург 2014 год Воробьева В.В. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tekhnologii-raznourovnevogo-obucheniya-na>.

Вопросы для текущего контроля по теоретическому разделу

1. Понятие «физическая культура».
2. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Основные сведения о спортивной квалификации.
4. Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении.
5. Причины утомления.
6. Переутомление. Перенапряжение.
7. Восстановительные мероприятия в спорте.
8. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.
9. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.
10. Средства и методы технической подготовки.
11. Классификация приёмов техники игры.
12. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.
13. Понятие о гигиене и санитарии.
14. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
15. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
16. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.
17. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
18. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
19. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
20. Гигиеническое значение кожи.
21. Профилактика вредных привычек.