

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КУЛЬБАЕВО-МАРАСИНСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА НУРЛАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН

Рассмотрено и одобрено
Педагогическим советом
МБОУ «Кульбаево-Марасинская
СОШ»
Протокол №1 от 19.08.2025г



Утверждаю:

Директор

М.И.Валеев

Приказ № 46 от 20.08.2025г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

спортивной направленности

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор составитель:

Бурганов Фарит Наилович

С. Кульбаево-Мараса. 2025г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка.

В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спарингфильдской 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 стороны 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» составлена в соответствии с:

- ФЗ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 г.-2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- Программа патриотического воспитания граждан на период 2018-2026 г. (постановление Правительства РФ от 30.12. 2015 N 1493);
- Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

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

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Уровень программы – продвинутый.

Актуальность программы заключается в том, что игровые виды спорта и, в частности, баскетбол достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения и обеспечивает максимальное наполнение их двигательной деятельности.

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 стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Во многих образовательных организациях создаются все условия для занятий данным видом спорта. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей и подростков качественно обучаться по направлению игрового вида спорта – баскетбола.

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. 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.

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

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

Форма организации образовательного процесса - групповое учебное занятие.

Особенностью организации обучения

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Баскетбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни;
- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- овладение основами игры в баскетбол;
- рост личностного и социального развития ребёнка.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: тесты.
- Общефизическая подготовка: сдача нормативов.
- Освоение специальной физической подготовки: тестирование, наблюдение.

Объем и срок освоения программы- Программа «Баскетбол » разработана на 1 год обучения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность:

Всего годовой объем программы составляет 72 часа по 2 часа в неделю. Учебная нагрузка на одного учащегося составляет 2 часа в неделю.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающегося за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры, направленных на развитие ориентировки, умения находить способы решения тактических ситуаций с учетом функций баскетболиста.

Задачи:

- продолжить развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, зрительно-двигательные реакции обучающихся-баскетболистов в стандартных и разнообразных условиях;
- заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные.
- развивать динамическую силу;
- совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой рукой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;
- освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.
- формировать у детей коммуникативные способности.

1.3 Содержание программы

Учебный план обучения (72 часа).

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка.	4	4	0	Выполнение контрольных нормативов ОФП
2	Общая физическая подготовка.	9	1	8	Выполнение контрольных нормативов СФП

3	Специальная физическая подготовка.	12	2	10	Выполнение контрольных нормативов по ТП
4	Техническая подготовка.	14	1	13	Выполнение контрольных нормативов по ТП
5	Тактическая подготовка.	12	1	11	Выполнение контрольных нормативов по ТП
6	Контрольные нормативы.	7	0	7	Выполнение контрольных нормативов
7	Инструкторская и судейская практика.	4	2	2	Знание правил
8	Соревновательная деятельность.	10	0	10	Выполнение контрольных нормативов по ТП
Всего		72	11	61	

Содержание учебного (тематического) плана.

1. Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт в России. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий, юношеских разрядов.

Влияние физических упражнений на организм человека. Восстановительные мероприятия. Проведение восстановительных мероприятий. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Основы техники игры и техническая подготовка. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Воспитание нравственных и волевых качеств.

2. Общефизическая подготовка:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка, изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа). Сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение, приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе,

на ширине плеч, одна впереди другой); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловища, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.

Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

3. Специальная физическая подготовка.

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

подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

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 одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа

«подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.

Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.

Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения

Упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4. Техническая подготовка.

Основные навыки игры в баскетбол:

Перемещения: Обычный бег, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Ведение мяча: Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

Передача мяча: Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

Ловля мяча: Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча.

Броски мяча: Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

Обманные движения: Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.

Основные умения игры в баскетбол:

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.

Индивидуальные действия в защите: Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).

Групповые действия в защите: Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

Индивидуальные действия в нападении: Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

5. *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 ; 4 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.

6. Контрольные нормативы:

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

*Контрольные нормативы по баскетболу
девушки 10 лет*

№п/п	Контрольные нормативы	Уровень освоения		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 20м (сек)	4,5	4,7	5
2	Прыжок в длину с места (см)	150	130	120
3	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	11	11,4	11,6
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	25	23-20	18-16

юноши 10 лет

№п/п	Контрольные нормативы	Уровень освоения		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 20м (сек)	4,3	4,5	4,7
2	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130
3	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	10,6	10,8	11
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	30	26-28	24-22

девушки 11 лет

№п/п	Контрольные нормативы	Уровень освоения		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 20м (сек)	4,7	4,9	5,2
2	Прыжок в длину с места (см)	150	130	120
3	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	11	11,4	11,6
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	32	30	29
5	Челночный бег за 40с по 28м	165	168	170
6	Бег 600м (сек)	2мин 20сек	2мин22сек	2мин30сек
	Техническое мастерство			
7	Передвижение по квадрату (сек)	9,7 и лучше	10,3-9,8	10,9-10,4
8	40 бросков (% попадания)	40 и лучше	33-39	25-32
9	30 штрафных бросков (% попадания)	60	50	40

юноши 11 лет

1	Бег 20м (сек)	4	4,2	4,4
2	Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
3	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	10	10,2	10,4
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	35	33	30
5	Челночный бег за 40с по 28м	183	180	177
6	Бег 600м (сек)	2мин	2мин 5сек	2мин10сек
	Техническое мастерство			
7	Передвижение по квадрату (сек)	9,7 и лучше	10,1-9,8	10,5-10,2
8	40 бросков (% попадания)	45 и лучше	38-44	30-37
9	30 штрафных бросков (% попадания)	60	50	40

девушки 12 лет

№п/п	Контрольные нормативы	Уровень освоения		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 20м (сек)	4,1	4,2	4,3
2	Прыжок в длину с места (см)	165	160	155
3	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	10,5	10,7	11
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	32	30	28
5	Челночный бег за 40с по 28м	170	168	165
6	Бег 600м (сек)	2мин 20сек	2мин22сек	2мин25сек
	Техническое мастерство			
7	Передвижение по квадрату (сек)	9,3 и лучше	9,8-9,4	10,3-9,9
8	40 бросков (% попадания)	48 и лучше	40-47	33-39
9	30 штрафных бросков (% попадания)	65 и лучше	55	45

юноши 12 лет

№п/п	Контрольные нормативы	Уровень освоения		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 20м (сек)	3,8	4	4,2
2	Прыжок в длину с места (см)	185	175	165
3	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	9,8	10	10,2
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	37	35	33
5	Челночный бег за 40с по 28м	185	183	180
6	Бег 600м (сек)	2мин5сек	2мин10сек	2мин15сек
	Техническое мастерство			
7	Передвижение по квадрату (сек)	9,2 и лучше	9,6-9,3	10-9,7
8	40 бросков (% попадания)	50 и лучше	45-49	40-44
9	30 штрафных бросков (% попадания)	65	55	45

девушки 13 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень освоения		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 20м (сек)	4	4,1	4,2
2	Прыжок в длину с места (см)	170	165	160
3	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	10,3	10,5	10,7
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	35	33	30
5	Челночный бег за 40с по 28м	172	170	168
6	Бег 600м (сек)	2мин18сек	2мин20сек	2мин22сек
	Техническое мастерство			
7	Передвижение по квадрату (сек)	9,2 и лучше	9,6-9,3	10-9,7

8	40 бросков (% попадания)	50 и лучше	43-49	35-42
9	30 штрафных бросков (% попадания)	70	60	50

юноши 13 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень освоения		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 20м (сек)	3,6	3,8	4
2	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170
3	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	9,8	10	10,2
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	37	35	33
5	Челночный бег за 40с по 28м	185	183	180
6	Бег 600м (сек)	2мин	2мин5сек	2мин10сек
	Техническое мастерство			
7	Передвижение по квадрату (сек)	8,9 и лучше	9,2-9	9,5-9,3
8	40 бросков (% попадания)	58 и лучше	53-57	45-52
9	30 штрафных бросков (% попадания)	70	60	50

девушки 14 лет

№п/п	Контрольные нормативы	Уровень освоения		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 20м (сек)	3,8	4	4,1
2	Прыжок в длину с места (см)	175	170	165
3	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	10,1	10,3	10,5
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	38	35	33
5	Челночный бег за 40с по 28м	175	172	170
6	Бег 600м (сек)	2мин15сек	2мин18сек	2мин20сек
	Техническое мастерство			
7	Передвижение по квадрату (сек)	8,9 и лучше	9,3-9	9,7-9,4
8	40 бросков (% попадания)	55 и лучше	50-54	45-49
9	30 штрафных бросков (% попадания)	75	70	60

юноши 14 лет

№п/п	Контрольные нормативы	Уровень освоения		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 20м (сек)	3,2	3,5	3,8
2	Прыжок в длину с места (см)	195	185	175
3	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	9,6	9,8	10

4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	37	35	33
5	Челночный бег за 40с по 28м	185	183	180
6	Бег 600м (сек)	1мин58сек	2мин	2мин5сек
	Техническое мастерство			
7	Передвижение по квадрату (сек)	8,7 и лучше	9-8,8	9,3-9,1
8	40 бросков (% попадания)	65 и лучше	58-64	48-57
9	30 штрафных бросков (% попадания)	75	70	60

девушки 15 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень освоения		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 20м (сек)	3,6	3,8	4
2	Прыжок в длину с места (см)	220	215	212
3	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	9	9,2	9,4
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	45	42	40
5	Челночный бег за 40с по 28м	210	207	205
6	Бег 600м (сек)	2мин12сек	2мин16сек	2мин18сек
	Техническое мастерство			
7	Передвижение по квадрату (сек)	8,8 и лучше	9,2-8,9	9,6-9,3
8	40 бросков (% попадания)	60 и лучше	55-59	50-54
9	30 штрафных бросков (% попадания)	80	75	65

юноши 15 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень освоения		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 20м (сек)	3,2	3,5	3,7
2	Прыжок в длину с места (см)	235	230	225
3	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	8	8,4	8,6
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	52	50	46
5	Челночный бег за 40с по 28м	240	235	232
6	Бег 600м (сек)	1мин40сек	1мин50сек	2мин2с
	Техническое мастерство			
7	Передвижение по квадрату (сек)	8,6 и лучше	8,8-8,7	9-8,9
8	40 бросков (% попадания)	68 и лучше	60-67	53-59
9	30 штрафных бросков (% попадания)	80	75	65

7. Инструкторская и судейская практика:

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Роль и обязанности судейского аппарата. С развитием баскетбола, своего усовершенствования потребовал и институт судей. Вместо одного человека, судейская бригада стала включать двух или трех арбитров площадки – главного судью и судей и арбитров помогающих обслуживать матч – секретаря, комиссара, секундометриста, помощника секретаря и оператора времени. Баскетбольный судья в процессе игры дает возможность двум сторонам противостоять друг другу на равных правах и в духе спортивного соперничества. Игроки, которые играют без судейства в баскетболе, не понаслышке знают, что в пылу азарта возникают десятки спорных моментов. Игра теряет свою сущность и превращается в выяснения отношений среди игроков. Если без судейства играется имеющий значения матч для принципиальных команд, то каждый игрок начинает трактовать правила и моменты в свою сторону. Именно поэтому для постановки хорошего игрового момента требуется квалифицированный рефери в баскетболе. Судейство соревнований по баскетболу требует не только знания и соблюдения правил судейства в баскетболе, но и многолетнего опыта за плечами. Обязанности судей в баскетболе не ограничиваются четко написанными постулатами.

Фундаментальные принципы в вынесении решения о нарушении правил - это основа построения целостной игры. От этого умения рефери зависит атмосфера на паркете. Судья обязан объективно оценивать ситуацию, придерживаясь здравого смысла и учитывать способности игроков и их настрой вместе с отношением к игре. Не стоит судить профессионалов и новичков одинаково. Так новички допускают большое количество технического брака. Одна фиксация пробежек практически затормозит ход игры.

Важно помнить, что рефери не стоит делать лишние паузы без явной необходимости. Не стоит наказывать фолом непредумышленный контакт, который не дает преимущества в конкретной ситуации. Любая грубость или агрессия должны быть пресечены моментально, чтобы не допустить потери контроля над ходом игры. Подробнее о базовых принципах судейства можно прочитать в пункте 47.3 правил игры. От умения рефери поддержать целостность игры зависит непосредственный ход матча. Игроки должны помнить, что рефери не имеет права выносить решения в интересах одной из команд. К судейству допускаются арбитры, не имеющие прямых и косвенных связей с руководством клубов. В случае непонятного для спортсмена момента, он может обратиться за разъяснением к судье в вежливой форме желательно в ситуации мертвого мяча. Незнание жестов судей в баскетболе может привести к абсурдным моментам, когда одно нарушение трактуется игроком, как совершенно иное.

8. Соревновательная деятельность

Различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. Дается понимание того, что 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. В связи с этим, в тренировочные занятия включены различные упражнения с соревновательным аспектом, кроме игр 1х1, 2х2, соревнования по игре в Американку, товарищеские игры внутри клуба, школы, поселка и с приглашенными командами.

1.4 Планируемые результаты реализации программы и способы их проверки.

Знать:

1. Правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча.

2. Историю игры баскетбол.

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

4. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр.

5. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях.

6. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

7. Значение режима дня, сна и утренней гимнастики для юного спортсмена.

8. Функции клеток в выделении энергии

9. Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне

10. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.

11. Роль физической культуры в воспитании

12. Основные сведения о спортивной квалификации

13. Способы воспитания и развития двигательных качеств человека

14. Реакции организма на различные нагрузки

15. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.

16. Общее понятие о системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения

17. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена

18. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение витаминов, минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса.

19. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе.

20. Понятия спорный бросок, спорный мяч, штрафной бросок.

21. Характеристики нападения и защиты.

22. Значение самосовершенствования в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности.

23. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода

24. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;

25. Жесты баскетбольного арбитра

26. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите

27. Основы командных действий в нападении и защите

28. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Овладеть и изучить (иметь навыки):

1. Основы тактики нападения и защиты

2. Техникой приема и передачи мяча, дриблингом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью

3. Техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из физических, моторных и психологических качеств.

4. Защитой против игрока с мячом и без мяча, зонной защитой, смешанной защитой и прессинга.

5. Совершенствование техники дриблинга и передачи.

6. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча, проведения успешного командного нападения и различных

видов защиты; 7.Применять индивидуальные, групповые и командные действия, как в нападении, так и в защите, самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча. Сравнительные таблицы определения объема навыков конкретно по годам обучения в содержании программы отдельно по технической и тактической подготовке.

Уметь:

1 Технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности.

2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

3. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

4. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

5. Выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.

6. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину, анализировать и оценивать игровую ситуацию, обладать тактикой нападения и защиты.

1.5 Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Физическая культура и спорт в России. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий, юношеских разрядов.	1	Теоретическое занятие.	спортзал	тестирование
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Восстановительные мероприятия. Проведение восстановительных мероприятий. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.	1	Теоретическо-практическое занятие.	спортзал	тестирование
3	Основы техники игры и техническая подготовка. Разнообразие технических приёмов, показатели	1	Учебно-тренировочное занятие	спортзал	Игровая практика (игра)

	надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.				
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Воспитание нравственных и волевых качеств.	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
5	Общefизическая подготовка.	1	Теоретическо-практическое занятие.	спортзал	
6	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка, изменение скорости движения строя.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
7-8	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа). Сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение, приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)

	Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.				
9-10	Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: Упражнения с набивным мячом. Упражнения для развития быстроты. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
11-12	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Упражнения для развития	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)

	<p>общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).</p>				
13-14	<p>Специальная физическая подготовка.</p>	2	Теоретическо-практическое	спортзал	Игровая практика (игра)
15-16	<p>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.</p>	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
17-18	<p>Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра</p>	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)

	толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).				
19-20	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
21-22	Упражнения для развития игровой ловкости.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
23-24	Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения Упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинением временем,	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)

	заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).				
25	Техническая подготовка.	1	Теоретическое занятие.	спортзал	Игровая практика (игра)
26	Перемещения: Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
27	Ведение мяча: Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
28	Передача мяча: Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
29	Ловля мяча: Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча.	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Тестирование.
30	Броски мяча: Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита.	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	тестирование

	Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.				
31	Обманные движения: Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
32	Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
33	Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
34	Индивидуальные действия в защите: Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
35	Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место.	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)

	Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.				
36	Групповые действия в защите: Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
37	Индивидуальные действия в нападении: Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
38	Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
39	Тактическая подготовка.	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
40	Индивидуальные действия нападения.	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
41-42	Групповые действия нападения.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
43-44	Командные действия нападения.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
45-46	Индивидуальные действия защиты.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
47-48	Групповые действия защиты.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
49-50	Командные действия защиты.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
51	Бег 20м (сек). Челночный бег за 40с по 28м. Бег 600м (сек).	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
52	Прыжок в длину с места (см). Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Игровая практика (игра)
53	Скоростное ведение мяча	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Сдача норматива

54	Передвижение по квадрату (сек).	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Сдача норматива
55	40 бросков (% попадания) 30 штрафных бросков (% попадания).	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Сдача норматива
56	Судья по баскетболу.	1	Теоретическое занятие	спортзал	Тестирование
57	Судейская практика.	1	Практическое занятие	спортзал	Практика
58	Тренер по баскетболу.	1	Теоретическое занятие	спортзал	Тестирование
59	Тренерская практика.	1	Практическое занятие	спортзал	Практика
60-72	Соревновательная деятельность.	8	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	спортзал	Практика

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

МОАУ Олёкмиская СОШ» для реализации программы имеет:

- спортивный зал для проведения занятий баскетболом, соответствующие санитарным нормам;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки секундомеры, конусы, фишки);
- компьютер;
- проектор;
- выход в интернет;
- магнитная доска;
- учебные столы и стулья.

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационно-методическое обеспечение.

Аудио, видео, фото, электронно-образовательные ресурсы, сценарии и методические разработки мероприятий; кодекс и памятка волонтера; учебно-наглядные пособия, электронные ресурсы интернета. Работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото- и видеоматериалы, и прочее).

В тренировках используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Обучение баскетбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные

элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Тактика игры изучается в нападении и в защите.

Для укрепления знаний и навыков игры в баскетбол рекомендуется проведение «Недели баскетбола». Это мероприятие будет служить для популяризации данного вида спорта.

Кадровое обеспечение.

Лютикова Вера Владимировна, педагог дополнительного образования, высшее профессиональное образование ГОУ ВПО "Алтайская государственная педагогическая академия", квалификация учитель истории по специальности "История". Стаж работы 11 лет. 2016 год профессиональная переподготовка по программе "Воспитание детей дошкольного возраста". Прошла курсы повышения квалификации ООО «Центр повышения квалификации и переподготовки Луч знаний», «Педагог дополнительного образования: современные подходы к профессиональной деятельности», дата выдачи 19 июня 2024 года.

2.3 Формы аттестации и контроля

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль образовательной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время учебного процесса;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общей физической и технической подготовке.

Формой контроля является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май)

каждого года обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий год обучения. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год.

В конце учебного года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация для перевода на новый уровень обучения.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения на базовом уровне учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд региона, города (федерального статуса), России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачет могут засчитываться результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением об итоговой аттестации образовательной организации, на базе которой проходил обучение выпускник.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

2.4 Оценочные материалы

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является диагностика, определяющая эффективность учебной работы на всем её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- Текущий контроль на основе систематического визуального наблюдения за качеством выполнения упражнения.

- Промежуточный контроль за уровнем освоения основных умений и навыков проводится в декабре в форме тестирования физических навыков.

- Промежуточная аттестация, проводится два раза в год (май, декабрь), в форме выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний.

Контроль технической подготовки.

Тестирование. Каждый тест оценивается по 3-м уровням (высокий, средний, низкий).

Продвижение ребенка в диапазоне так же считается успешностью.

Проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения. Проводится в середине и в конце учебного года.

Тестовые задания .

Полученные результаты учащихся определяется по сравнительной таблице показателей технической подготовленности.

Контроль тактической подготовленности.

Заключается во внесении оценочных суждений по выполнению воспитанниками действий в нападении и защите с учетом выполнения игроками тех или иных функций.

Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности.

Оценочные суждения выносятся на основании определения умений и навыков использования

учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях:

- правильно принимать решение (выполнить бросок в корзину, сделать передачу, начать ведение);

- правильно занимать место на площадке как в защите (плоский треугольник, закрытая стойка, перемещения по отношению к движению мяча), так и в нападении (быстрый прорыв, в раннем и позиционном нападении).

- быстро переключаться от игры в защите к игре в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за отскочивший мяч на своём и чужом щитах, блокирование игрока, выход на мяч, открывание для получения мяча);

- взаимодействовать в нападении и в защите в разных количественных соотношениях игроков (2х2, 2х1, 1х2, 3х3, 3х2, 2х3, 3х1);

- умение игроков действовать нестандартно, быстро принимая решение.

Общефизическая подготовка (тестирование, сдача нормативов)

В разделе общефизической подготовки больше внимания уделяется развитию силы и выносливости. Происходит совершенствование индивидуальных и групповых действий, изучаются основные командные действия в нападении и защите. На этом этапе важно научить детей ориентироваться в задании, решать двигательные задачи в вариативно – изменяющихся условиях, анализировать и конкретизировать свои действия. Осваиваются основы интегральной подготовки. Ученики приобретают соревновательные навыки.

В объединении проводится диагностика социализации .

2.5 Методические материалы

В методическое обеспечение включены учебные материалы, отраженные в списке используемой литературы, собственные методические наработки, а именно: фото и видео съемка воспитанника во время выполнения им технического элемента, с последующим детальным разбором допускаемых ошибок.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, обзорных лекций продолжительностью до 25 минут, или на специальных теоретических занятиях продолжительностью до 30 минут. Кроме этого теоретические знания приобретаются в ходе практических занятий.

Учебные игры.

Закрепление тактических и технических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх и эстафетах. Они проводятся либо на одной половине площадке, либо на всей. Ученикам даётся задание по пройденному материалу. Игра на одной половине площадки организуют с целью отработки, например,

взаимодействие двух или трёх игроков. Игроки должны отработать такие технические элементы игры как ведение, передачи мяча, бросок мяча по кольцу. Кроме этого, отработать личные командные действия «Игрок игрока» на своей половине площадки или в области штрафного броска. Одной команде предлагается в течение 5-10 минут только нападать, а другой защищаться. После чего происходит смена ролей, и в игре тренером указываются допускаемые воспитанниками ошибки. Тренер обязан следить за правильностью выполнения

отдельных приёмов обоими командами и своевременно устранять допускаемые учениками ошибки.

В дальнейшем учебная игра может осуществляться с «Призами», т.е. нападающая команда, удачно поразившая корзину соперника, продолжает владеть мячом находясь в позиционном нападении. Победительницей становится команда набравшая определенное количество очков или забросившая наибольшее количество мячей за отведенный промежуток времени.

Кроме этого, на половине площадке две команды отрабатывают командные взаимодействия в передачах мяча. Одной из команд необходимо сделать определенное количество передач между собой. При перехвате или потере мяча выполненные командные передачи обнуляются, а команда перехватившая мяч старается набрать заданное количество передач уже в своей команде.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и ставит воспитанникам определенные задачи.

1 Если команда удачно реализовала бросок по кольцу, она продолжает владеть мячом. В такой учебной игре удобно отрабатывать технику игры как в защите, так и в нападении. Исправлять допущенные воспитанниками ошибки.

2 Учебная игра 4х4, 5х5. В каждой команде по 6 – 7 игроков. Запасные входят в игру только после ошибки защитника или удачно проведенной атаки нападающим. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет своего партнера, который опекал соперника, забросившего мяч в кольцо и начинает защищаться против того же соперника.

3 Учебная игра без ведения мяча или с ограниченным количеством ударов мяча в пол (не более 2-х). При нарушении этого условия мяч переходит к другой команде. При отработке бросков со средней и дальней дистанции каждый мяч, заброшенный издали оценивается в 3 – 4 очка. То же происходит и оценивается в 3- 4 очка при работе за подбор мяча и добивании мяча в кольцо или другом тактическом взаимодействии, например, при постановке заслона и т.д.

В учебной игре воспитанники закрепляют как технические, так и тактические знания.

Учатся игре в баскетбол с дополнительными условиями и ограничениями, чем разнообразят учебную игру.

Упражнения для развития физических качеств

Спортивные игры

Одним из средств подготовки баскетболистов являются спортивные игры футбол, ручной мяч, американский футбол и т.д., так как все эти спортивные игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых и командных действий. Использование спортивных игр при подготовке баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию между участниками игры, вырабатывает игровое мышление. Вырабатывает как волю к победе, так и командный дух.

Спортивные эстафеты

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств игрока, используются разнообразные эстафеты (с преодолением препятствий, скоростные перемещения, круговые, в парах, с предметами и без них). Кроме этого, так как дети любят передвигаться и соревноваться это очень динамично и азартно.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество более старших воспитанников.

Основные воспитательные мероприятия:

- Приём детей в секцию;
 - Проводы выпускников;
 - Выборы капитана
 - Обсуждение результатов игр.
 - Подведение итогов спортивных игр;
 - Празднование дня рождения воспитанников;
 - Встречи с выпускниками секции ставшими выдающимися спортсменами и играющими в командах мастеров;
 - культмассовые походы в боулинг, кинотеатры, экскурсии и т.д.;
 - трудовые сборы и субботники.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

Упражнения для развития силы:

- Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лёжа, приседание на одной и двух ногах);
- Преодоление веса и сопротивления партнёра;
- Перенос и перекладывание груза;
- Лазание по канату, шесту, лестнице;
- Перетягивание каната; Упражнения на гимнастической стенке;
- Упражнения с набивными мячами; Борьба.
- Упражнения для развития быстроты
- Повторный бег на дистанции до 30 и свыше 30 метров со старта и с ходу, при этом скорость выполнения упражнения максимальная;
- Бег по наклонной плоскости вниз;
- Бег за лидером;
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
- Упражнения для развития гибкости.
- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения;
- Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног и рук до предела,
- мостик, шпагат);

- Упражнения с гимнастической палкой или с короткой скакалкой (наклоны вперед назад,
- повороты туловища);
- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги;
- Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Упражнения для развития ловкости
- Разнонаправленные движения рук и ног;
- Кувырки вперед-назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка;
- Перевороты вперед, в сторону, назад;
- Прыжки через гимнастического коня
- Стойки на голове, руках, лопатках;
- Упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, гимнастической скамейке, бревне,
- катании на коньках и лыжах;
- Жонглирование теннисными мячами;
- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель;
- Метание мячей после кувырков и поворотов;
- Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием,

перепрыгиванием;

- Кувырки через голову с различными перемещениями;
- Переноска нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мяча), ловля и метание мячей.
- Игра в мини – футбол теннисным мячом, бадминтон, теннис настольный.
- Упражнения для развития общей выносливости
- Бег равномерный и переменный от 1000 до 3000 м.,
- Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х минут до 1 часа;
- Плавание с учетом и без учета времени;
- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км;
- Туристические походы.

Упражнения для развития скоростно – силовых качеств:

- Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах;
- Перепрыгивание предметов (скамейка, мяч и т.д.), чехарда, прыжки в глубину;
- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз;
- Подвижные игры с отягощением;
- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками и метанием предметов в цель;
- Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра;
- Специальные упражнения
- Скоростно – силовая выносливость

Для развития скоростно – силовой выносливости применяются:

- Упражнения в беге, прыжках, технико – тактические упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха;
- Учебные игры с увеличенным временем, заданным темпом, перехода от нападения к защите и обратно;
- Круговая тренировка (скоростно – силовая, специальная).

Специальная ловкость.

Используются упражнения:

- Подбрасывание теннисного мяча в ходьбе и беге, после поворотов и переводов баскетбольного мяча;
- Метание теннисного мяча в цель, при этом свободной рукой контроль баскетбольного мяча;
- Броски – передачи баскетбольного (ых) мячей в стену с последующей ловлей;
- Ловля мяча после отскока от стены, после поворота, приседания, прыжка, перехода в положение сидя;
- Прыжки вперёд вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (с сохранением вертикального положения туловища);
- Ведение мяча с перепрыгиванием через препятствие гимнастическую скамейку, с ударом о скамейку. Ведение мяча с передвижением по скамейке и т.д.;
- Ведение двух, трёх баскетбольных мячей одновременно. Ведение мяча с попыткой выбивания мяча у партнера;
- Ведение одновременно двух мячей левой а затем и правой рукой;
- Комбинирование упражнения, состоящего из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов (смена ритма), аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступню точно у намеченной линии).
- Жонглирование 2-х, 3-х мячей одновременно;
- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча;
- Перемещение в парах лицом, боком друг к другу с передачей двух мячей одновременно.
- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные серии).

Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 метров). Прыжки на одной ноге, на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием

бедр толчковой ноги. Серийные прыжки на месте и в движении с подниманием колен к груди.

- Прыжки в сторону (одиночные и серийные) на месте через «Канавку» или гимнастическую скамейку и продвигаясь вперед, назад.

- Бег и прыжки с отягощением (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели до 1 кг.);

Быстрота и ловкость.

- Ускорения и рывки на отрезках от 3-х до 40 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа, спиной вперед, лицом и боком);

- Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь;

- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам тренера: в догонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его;

- Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом);

- Бег на короткие дистанции с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Специальные упражнения.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставе, и круговые движения кистями;

- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой;

- Передвижения, в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, выполнить хлопок руками в ладоши.

- Передвижение в положении, упор лежа по кругу в левую и правую стороны, при этом носки ног находятся на месте;

- Упражнения для кистей рук с гантелями, эспандерами, теннисными мячами (сжатие);

- Имитация броска по кольцу с резиновым амортизатором (эспандер лыжника), гантелями весом до 1 кг. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение, лежа на спине, на скамейке;

- Метание мячей различного размера и веса, но не более 1 кг. на точность, дальность, быстроту;

- Метание камней с отскоком от водной поверхности;

- Метание палок в цель (игра «городки»);

- Игра в «Пионербол» используя баскетбольный мяч или тяжелый мяч с весом не более 1 кг.;

- Удары по летящему мячу (волейбольный, баскетбольный) в прыжке с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через натянутую веревку на точность попадания в цель.

- Броски мячей через волейбольную сетку (игра «Перестрелка»), с использованием мячей различного веса и размеров (футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, тяжелые мячи с весом до 1 кг.);

- Обучение падению игроков на руки назад с последующим отталкиванием по направлению движения, а так же в стороны;

- Бросок мяча с разбега в прыжке, с толканием о гимнастическую скамейку;

- Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания, в мишени на полу на стене и в ворота;

- Ловля высоко летящих мячей в прыжке и ответной передачей партнеру на месте и в движении, а так же с добиванием в баскетбольную корзину.

- Борьба за мяч отскочивший от кольца (постановка спины, выбор позиции, добивание мяча в высоком прыжке с отклонением).

Тестовые задания для определения технической подготовленности занимающихся..

1. Бросок по кольцу с выбранных точек (20 бросков). Оценивается процент попадания;

2. Штрафной бросок по кольцу (16 бросков). Оценивается процент попадания;

3. Перемещения по площадке 5 х 6 раз (лицом и спиной вперед, правым и левым боком);

4. Бросок по кольцу с выбранных точек (20 бросков). Оценивается процент попадания;

5. Штрафной бросок по кольцу (16 бросков). Оценивается процент попадания;

6. Комплексный тест в скоростном ведении. Оценивается время выполнения и количество попаданий; (4;6;8 попыток)

Список литературы.

Для педагога:

1. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. / Ю.И.Портных., Б.Е. Лосин.-С-П.б. :ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.-62 с.
2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – С-П.б.: Олимп, 2007 - 134 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский.-М.: Академия, 2008.-75 с.
4. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен., Том Финнеган.- М.: АСТ * Астрель 2007.-307с.
5. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/. - М.: Советский спорт. 2007 -100 с.
6. Орлан И.В.Баскетбол:Основы обучения/ФГОУ ВПО ВГАФК,Волгоград,2011.-42с.
- 7.Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997г.
8. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004г.
9. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001г.
10. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005г.
11. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
12. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006 216 с.
13. Официальные правила баскетбола ФИБА 2016 Утверждены ЦБ ФИБА 2016г.
14. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004г.
15. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996г.
16. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009 – 92 с.
17. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009г.
18. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000 58

Для учащихся:

1. Билл Гатмен. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл Гатмен.- М.: АСТ: Астрель, 2006 - 211 с., ил.
2. Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н Сортел.- М.: АСТ Астрель, 2005.-64 с.

Дополнительная литература:

1. Баррел Пэе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008г.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010г.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006г.
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011г.
6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002г.
7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009г.
8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010г.
9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012г.

10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006 – 274 с.:ил.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
- 7 www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги.

Раздел 3. Воспитательный компонент программы

Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием баскетболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой баскетболиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно - этическое воспитание в занятиях с юными акробатами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (спортивной гимнастики), так и спортивного движения в целом. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательную работу баскетболиста нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс.

Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Итогом воспитательной работы баскетболиста является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Тренер - преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и набрать комплекс методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного

спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.д.).

Планирование воспитательной работы в образовательной организации должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности образовательной организации.

Годовой план воспитательной работы образовательной организации содержит следующие разделы:

- общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе, в этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам занятий и соревнований;

- воспитательные задачи: в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году;

- основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности занятий обучающихся):

- организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

- формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне образовательной организации;

- воспитание сознательного отношения к обучению, культуре умственного труда предусматриваются меры по овладению обучающимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

- воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в образовательной организации планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

- нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

- эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлении с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

- физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

- работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива образовательной организации с родителями.

Личностное развитие обучающихся одна из основных задач образовательных организаций дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:

- анкетирование обучающихся и родителей;
- посещение спортивных праздников и соревнований поселкового, районного уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

План воспитательной работы 2025-2026 уч.г:

№	Мероприятие	Форма проведения	сроки
1	Осенний туристический слёт.	Туристический слет.	сентябрь
2	Фотоконкурс «Моё спортивное лето»	Конкурс фотографий	сентябрь
3	Турнир по баскетболу приуроченные ко Дню учителя(команда девочек, команда учителей).	Турнир	октябрь
4	Турнир по баскетболу среди поселков приуроченный к Дню народного единства.	Турнир	ноябрь
5	Школьный турнир по стрельбе с пневматической винтовки.	Турнир	ноябрь
6	День неизвестного солдата и День героев Отечества.	Беседы, дискуссии, лектории.	декабрь
7	Турнир по баскетболу приуроченный к Дню Конституции.	Турнир	декабрь
8	Снежный биатлон.	Турнир	январь
9	Школьный турнир «Президентские состязания».	Турнир	февраль
10	Спортивное мероприятие «В чем сила?»	Спортивный праздник.	февраль
11	Турнир по баскетболу приуроченный к Международному женскому дню.	Турнир	март
12	Школьный фестиваль «Все на сдачу ГТО».	Фестиваль	апрель
13	Конкурс «Лучший спортсмен года».	Конкурс	май
14	Оздоровительная зарядка для учеников начальной школы.	Зарядка	в течении года
15	Участие в конкурсах, форумах, проектах разного уровня (муниципальных, региональных, федеральных).	Конкурсы, проекты, форумы.	в течении года
16	Посещение, встреча с детьми и их родителями, проведение собраний по	Собрания, классные часы.	в течении года

	вопросам физической культуры и спорта, воспитания и социализации.		
17	Съемки сюжетов о жизни обучающихся школьного спортивного клуба (занятия, физкультурно-спортивные и досуговые мероприятия, мастер-классы).	Досуговые мероприятия. Медиошкола клуба.	в течении года
18	Создание дискуссионных площадок (встречи, круглые столы, дискуссии) по вопросам физического воспитания в семье.	Встречи, круглые столы, дискуссии.	в течении года