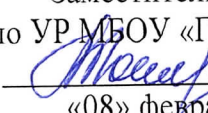


**МБОУ «Многопрофильная гимназия №189 «Заман»
Кировского района г.Казани**

«РАССМОТРЕНО»
на Педагогическом совете
МБОУ «Гимназия №189»

Протокол № 1
от «08» февраля 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
по УР МБОУ «Гимназия №189»

А.З.Халикова/
«08» февраля 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ «Гимназия №189»
Р. А. Идрисов/

Приказ № 2/1
от «10» февраля 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Давлятшин Тигран Геворкович,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебный план первого года обучения	7
Учебный план второго года обучения	7
Учебный план третьего года обучения	8
Календарный учебный график.....	8
Содержание программы первого года обучения.....	8
Содержание программы второго года обучения.....	10
Содержание программы третьего года обучения.....	13
Оценочные и методические материалы	15
Ожидаемые результаты и критерии достижения учащихся по трем годам обучения	16
Список литературы для педагогов.....	22

Пояснительная записка

Упражнения с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка, и, прежде всего, развитию таких его качеств как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа.

Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта (баскетбол).

Образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительной особенностью программы/новизной программы является то, что она включает, кроме практических умений, и теоретические знания по баскетболу и технике судейства.

Педагогическая целесообразность применения данной программы по баскетболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

– доступностью игры для любого возраста;

– возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;

- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. И, что ещё очень важно, что мяч является постоянным источником положительных эмоций и может стать надежным другом человека на всю жизнь.

Адресат программы – данный курс тесно связан со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на учащихся 7-13 лет. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься баскетболом и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта.

Объем и срок реализации программы - Программа рассчитана на 3 года обучения при условии 4 часов занятий в неделю. Количество часов в год 144 ч.

В процессе изучения курса формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, лучше переносить непростые климатические условия Санкт-Петербурга.

Цели и задачи программы

Цель обучения – профилактика и укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

Образовательные:

– обучить основам игры в баскетбол;

- подготовка к дальнейшей специализации по баскетболу
- подготовка к участию в районных и городских соревнованиях по баскетболу.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость) посредством работы с мячами;
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитать чувство личной ответственности;
- формирование привычки и любви к мячу.

Условия реализации образовательной программы

Образовательная программа рассчитана на учащихся 7-13 лет. В группу принимаются все желающие при наличии свободных мест, допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий год обучения.

Программа рассчитана на углубленный уровень освоения и предполагает 3 года обучения при условии 4 часов занятий в неделю. Она включает теоретические знания и практическую работу.

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

Количество часов в год 144 ч.

Количество учащихся в группе/наполняемость учебной группы по годам обучения:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 -12 человек

Формы организации обучения: фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), коллективная (командная – при проведении учебных игр, обучению навыкам судейства),

групповая (при выполнении упражнений в парах/тройках), индивидуальная (при работе над броском и ведением).

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

При составлении программы учитывалась разная подготовка учащихся. Таким образом, разноуровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса. Преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности учащихся, их индивидуальные возможности.

Материально-техническое оснащение программы – занятия должны проводиться в спортивном зале - с не менее чем 2 баскетбольными кольцами, должны быть в наличии баскетбольные мячи – не менее 1 мяча на двоих учащихся.

Планируемые результаты освоения программы

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется командный дух и понимание личной ответственности и роли каждого в команде.

Также учащиеся должны ознакомиться с правилами игры в баскетбол, простейшим судейством, принимать участие в соревнованиях по баскетболу.

Подробные результаты и критерии достижения учащихся к окончанию каждого года обучения по программе указаны в последующем разделе «Ожидаемые результаты и критерии достижения учащихся по трем годам обучения».

Способы проверки образовательной программы и формы подведения итогов ее реализации:

- повседневное педагогическое наблюдение;
- опрос;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и районных и городских соревнованиях. Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

Учебный план первого года обучения

Виды подготовки	1й год обучения			Форма контроля
	Количество часов			
	Теория	Практика	Всего	
<i>Основы знаний (теория)</i>	10		10	опрос
<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	5	28	33	Контрольные тесты
<i>Основы баскетбола, в т.ч.:</i>	10	87	97	Участие в товарищеских, районных и городских соревнованиях
Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении	5	31	36	
Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите	4	27	31	
Учебная игра	1	29	30	
<i>Судейская практика</i>	-			
<i>Контрольные и итоговые занятия</i>	1	3	4	
Всего часов за 36 недель	26	118	144	

Учебный план второго года обучения

Виды подготовки	2й год обучения			Форма контроля
	Количество часов			
	Теория	Практика	Всего	
<i>Основы знаний (теория)</i>	10		10	опрос
<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	5	27	32	Контрольные тесты
<i>Основы баскетбола, в т.ч.:</i>	10	84	94	Участие в товарищеских, районных и городских соревнованиях
Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении	5	29	34	
Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите	4	26	30	
Учебная игра	1	29	30	
<i>Судейская практика</i>	1	3	4	Опрос
<i>Контрольные и итоговые занятия</i>	1	3	4	
Всего часов за 36 недель	27	117	144	

Учебный план третьего года обучения

Виды подготовки	3й год обучения			Форма контроля
	Количество часов			
	Теория	Практика	Всего	
<i>Основы знаний (теория)</i>	10		10	опрос
<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	5	27	32	Контрольные тесты
<i>Основы баскетбола, в т.ч.:</i>	10	80	90	Участие в товарищеских, районных и городских соревнованиях
Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении	5	26	31	
Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите	4	24	28	
Учебная игра	1	30	31	
<i>Судейская практика</i>	2	6	8	Опрос и наблюдение
<i>Контрольные и итоговые занятия</i>	0	3	3	
Всего часов за 36 недель	27	117	144	

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по баскетболу «Мой друг – мяч» на 2017-2018 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год						
2 год						
3 год	1.09.2017	27.05.2018	36	72	144	2 раза в неделю по по 2 акад. часа

Содержание программы первого года обучения

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, основы баскетбола.

В разделе “**Основы знаний**” представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игры в баскетбол.

В разделе **«Основы баскетбола»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. представлен учебный материал. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

Основы знаний

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.

Правила игры в мини-баскетбол. Состав команды, расстановка и перемещение игроков. Начало, счёт и результат игры.

Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека

Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.

Понятие о технике игры в баскетбол. Основные технические приёмы и значение технической подготовки.

История возникновения баскетбола. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Общая и специальная физическая подготовка

Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса.

Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты.

Основы баскетбола

Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча левой и правой рукой, с изменением направления, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, 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, передача мяча с отскоком от пола. 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 одной рукой от плеча, с места, в движении. Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Штрафные броски. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону.

Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом.

Сочетания изученных приемов перемещения. Учебная игра.

Содержание программы второго года обучения

Материал программы дается в четырех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, основы баскетбола, судейская практика.

В разделе “**Основы знаний**” представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о

Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, старт из различных исходных положений, общеразвивающие упражнения. Круговые эстафеты. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставкой предметов, прыжки через препятствие, прыжки через скакалку. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, Эстафеты. Круговая тренировка.

Основы баскетбола

Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча левой и правой рукой, двумя руками одновременно, с изменением направления, без зрительного контроля, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении, бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения, с двух шагов. Передача мяча на длинные расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Ведение с последующей остановкой, разворотом и с продолжением ведения. Сочетания изученных приемов передвижений и остановок. Постановка заслона. Выход для получения мяча игрока без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч).

Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, выбивание и вырывание мяча, перехваты мяча, противодействие броску, подбор мяча под кольцом. Персональная и зонная защита.

Переход из защиты в контратаку. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.

гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игры в баскетбол.

В разделе **«Основы баскетбола»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. представлен учебный материал. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

В разделе **«Судейская практика»** рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства баскетбольных игр, изучается механика судейства для двух судей, заполнение и ведение протоколов баскетбольных игр.

Основы знаний

Реакция организма на различные физические нагрузки. Взаимозависимость регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой. Первая помощь при травмах.

Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в баскетболе.

Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности. Двигательные (физические) качества человека и их развитие.

Взаимосвязь физической, тактической и технической подготовки. Правила игры. Судейская терминология. Методика судейства.

Судейская практика

Обучение заполнению и ведению протокола баскетбольных игр.
Использование электронного табло.

Содержание программы третьего года обучения

Материал программы дается в четырех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, основы баскетбола, судейская практика.

В разделе **“Основы знаний”** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игры в баскетбол.

В разделе **«Основы баскетбола»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. представлен учебный материал. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

В разделе **«Судейская практика»** рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства баскетбольных игр, изучается механика судейства для двух судей, заполнение и ведение протоколов баскетбольных игр.

Основы знаний

Самоконтроль с применением антропометрических измерений, измерений ЧСС и давления. Дневник самоконтроля.

Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений.
Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно.

Понятие об утомлении и переутомлении. Меры по их предупреждению.

Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка

Бег: повторный бег на дистанции 50-150 м, переменный бег, варианты челночного бега.

Прыжки: в длину с места, с разбега, тройной, пятерной с места, многоскоки, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из различных положений.

Силовые упражнения с отягощением для рук и для ног: подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лёжа (д), передвижение в висах и упорах, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, поднимание прямых ног из виса. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

Круговая тренировка.

Основы баскетбола

Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля, бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения, с двух шагов. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Бросок одной рукой от плеча в прыжке; с сопротивлением. 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. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая “восьмёрка”. Финты (на ведение, передачу, бросок), постановка заслона игроку с мячом и без, растягивание зоны, переход в контратаку. Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи,

заслон, наведение, пересечение. Раннее нападение. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”.

Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, выбивание и вырывание мяча, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом (постановка спины). Борьба с заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход). Персональная и зонная защита. Согласованные действия игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне: подстраховка, «ловушки», смена игроков. Смешанная защита. Прессинг.

Переход из защиты в контратаку. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Взаимодействие трёх игроков в защите. Противодействие заслонам. Учебная игра.

Судейская практика

Механика судейства игр для двух судей. Осуществление судейства соревнований школьного и районного уровня.

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности детей, развития их физических качеств на начало каждого года. Для этой цели проводится тестирование детей в соответствии с таблицами **Показателей двигательной подготовленности для каждого года обучения**, а также проводятся подвижные игры с мячами.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся. Контроль проводится в форме: педагогическое наблюдение; опрос; участие в двухсторонних товарищеских играх; участие в спортивных праздниках, конкурсах.

Промежуточный контроль предусмотрен 3 раза в год (декабрь, март, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Контроль проводится в форме сдачи нормативов с помощью 7 контрольных упражнений, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме участия во внутришкольных, муниципальных, районных и городских соревнованиях по баскетболу. Кроме того, осуществляется тестирование навыков судейства товарищеских матчей. С помощью опроса проверяется знание теоретической части программы.

По итогам обучения также проводится контроль физической подготовленности с помощью сдачи нормативов, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Ожидаемые результаты и критерии достижения учащихся по трем годам обучения

Первый год обучения

По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:

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

По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.
4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком.
Передавать мяч одной рукой с места.
5. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.

6. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
7. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
8. Освободиться для получения мяча.
9. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
10. Противодействовать получению мяча.
11. Противодействовать розыгрышу мяча.
12. Противодействовать атаке корзины.

Показатели двигательной подготовленности по окончании первого года

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	6	5	3	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600	700	600	550

Второй год обучения

По окончании второго года обучения воспитанники должны знать:

1. Как готовиться к игре.
2. Как избежать переутомления.
3. Какие существуют восстановительные мероприятия.

4. Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.
5. Правила игры в баскетбол.

По окончании второго года обучения воспитанники должны уметь:

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

Показатели двигательной подготовленности по окончании второго года

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

/мин/						
Бросок н/мяча 1кг	900	800	700	750	650	600
/см/						

Третий год обучения

По окончании третьего года обучения воспитанники должны знать:

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

По окончании третьего года обучения воспитанники должны уметь:

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

Показатели двигательной подготовленности по окончании третьего года

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	Уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний

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

Список литературы для педагогов

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

Список литературы для учащихся:

1. Баскетбол. Спортивная энциклопедия., М., Эксмо, 2011 г.
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
4. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
5. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
6. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

8. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
9. Официальные правила баскетбола
10. Руководство для судей. Механика для двух судей.