


Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

Принято на заседании педагогического совета Протокол № 13 от 05.07.2023	 <p data-bbox="1300 408 1474 442">Утверждено</p> <p data-bbox="1109 464 1474 498">Директор МОУ СОШ № 1</p> <p data-bbox="1276 521 1474 555">М.В.Дягилева</p> <p data-bbox="901 567 1396 601">Приказ № 46/1 от «17» июля 2023 г</p>
---	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст участников: 11 – 17 лет

Срок реализации – 2 года

Составитель:
Черных Сергей Аркадьевич
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по баскетболу составлена в соответствии:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 года)
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31 марта 2022 года № 678-р)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет ***физкультурно-спортивную направленность.***

Актуальность

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования 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 молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем

статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов

Отличительная особенность данной образовательной программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.д.

Педагогическая целесообразность: в ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 11-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «технико-тактической подготовкой». Отличной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

Адресат программы

Данная программа составлена для учащихся 11-17 лет (5-11) классов общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в творческом объединении).

Изучение новейших технических действий и приемов и современных методических приемов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединить мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИТК помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Режим занятий – 1 год обучения: 68 часа, 2 раза в неделю по 1 часа;
2 год обучения: 68 часа, 2 раза в неделю по 1 часа. Продолжительность академического часа – 40 минут.

Объем общеразвивающей программы - 2 часа в неделю, 68 часов в год, 136 часов на освоение курса.

Нормативный срок освоения - 2 года.

Уровневость – содержание программ организовано по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности: «Стартовый уровень», «Базовый уровень».

Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные, разнополые.

Стартовый уровень

Набор детей в группы 1 года обучения может проводиться с конца августа. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября, групп 2 года проводится в конце мая и конце августа.

Базовый уровень

Группа 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения или вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт участия в баскетбольных соревнованиях, таким образом программа может осваиваться учащимися с любого уровня.

Формы обучения: групповые, индивидуальные, сочетание индивидуальных с групповыми, фронтальная.

Виды занятий

В ходе обучения используются следующие виды занятий: беседа, практическое занятие, мастер-класс, игра, соревнования.

Формы проведения результатов:

Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу:

Контроль соблюдения техники безопасности, тестирование на знание теоретического материала

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Самостоятельные задания для каждого обучающегося.

Открытые уроки для родителей.

Проведение товарищеских встреч.

Участие в районных, городских соревнованиях.

Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня

Результаты, показанные в соревнованиях (чем выше занятое место, тем эффективнее проделанная работа).

В ходе реализации данной образовательной программы создается объективная картина таланта или отсутствие его у каждого занимающегося. В соответствии с этим учащиеся формируются в команду, которая принимает участие в турнирах районного масштаба.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: формирование устойчивых умений и навыков игры в баскетбол.

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения:

1. В большом объеме воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Чёткой специализации по амплуа ещё нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города, матчевых встречах.

Задачи 1 года обучения

обучающие:

- познакомить учащихся с данным видом спорта, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований,
- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям игры;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить правильному выполнению упражнений;
- сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- сформировать начальные навыки судейства.

развивающие:

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- расширить спортивный кругозор детей;
- развить начальные навыки судейства.

воспитательные:

- воспитать понимание дружного сплоченного коллектива;
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

•воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Задачи 2 года обучения:

обучающие:

- актуализировать правила игры, технику, тактику, правила судейства и организацию проведения соревнований;
- совершенствовать владение техническими приёмами и правилами игры;
- обучить тактическим действиям игры;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить правильному выполнению упражнений

развивающие:

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- расширить спортивный кругозор детей.

воспитательные:

- воспитать понимание дружного сплоченного коллектива,
- воспитывать культуру поведения,
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Содержание общеобразовательной программы
Учебный (тематический) план
1 –й год обучения

№	Раздел и тема.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование	1	1		беседа
2	Основы знаний	2	2		тест
3	Передача мяча.	10		10	тест
4	Ведение мяча.	10		10	тест
5	Броски.	10		10	тест
6	Игра в нападении.	10		10	тест
7	Игра в защите	10		10	тест
8	Игровая деятельность.	14		14	тест
9	Итоговое занятие	1	1		беседа
Итого:		68	4	64	

2-й год обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		беседа
1.	Общая физическая подготовка	10		10	тест
2.	Специальная физическая подготовка	15		15	тест
3.	Техническая подготовка	28	2	26	тест
4.	Тактическая подготовка	10	12	8	тест
5.	Правила игры	2	2		тест
6	Итоговое занятие, тестирование	2			беседа
Итого:		68	7	61	

Календарно-тематический план

1 года обучения

№ п/п	Раздел (или тема) учебно- тематического плана	Количество часов
1	Комплектование группы.	1
2	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.	1
3	Основы знаний	1
4	Передача мяча.	1
5	Основы знаний	1
6	Ведение мяча.	1
7	Основы знаний	1
8	Броски.	1
9	Основы знаний	1
10	Игровая деятельность	1
11	Передача мяча	1
12	Ведение мяча.	1
13	Броски.	1
14	Передача мяча	1
15	Ведение мяча.	1
16	Броски.	1
17	Игровая деятельность	1
18	Передача мяча	1
19	Ведение мяча.	1
20	Броски.	1
21	Игровая деятельность	1
22	Игра в защите	1
23	Передача мяча	1
24	Ведение мяча.	1
25	Броски.	1
26	Игровая деятельность	1
27	Игра в защите	1
28	Игра в нападении.	1
29	Передача мяча	1
30	Игровая деятельность	1
31	Ведение мяча.	1
32	Игра в нападении.	1
33	Броски	1
34	Игра в защите	1
35	Передача мяча	1
36	Игровая деятельность	1
37	Ведение мяча.	1
38	Игра в нападении.	1

39	Броски	1
40	Игра в защите	1
41	Передача мяча	1
42	Игровая деятельность	1
43	Ведение мяча.	1
44	Игра в нападении.	1
45	Броски	1
46	Игра в защите	1
47	Передача мяча	1
48	Игровая деятельность	1
49	Ведение мяча.	1
50	Игра в нападении.	1
51	Броски	1
52	Игра в защите	1
53	Передача мяча	1
54	Игровая деятельность	1
55	Ведение мяча.	1
56	Игра в нападении.	1
57	Броски	1
58	Игра в защите	1
59	Передача мяча	1
60	Игровая деятельность	1
61	Ведение мяча.	1
62	Игра в нападении.	1
63	Броски	1
64	Игра в защите	1
65	Передача мяча	1
66	Игровая деятельность	1
67	Ведение мяча.	1
68	Игра в нападении.	1

Ожидаемые результаты после 1 года обучения:

- а) применение полученных знаний в игре
- б) самостоятельные решения игровых ситуаций
- в) приобретение навыков самоконтроля
- г) формирование чувства товарищества и партнерства
- д) научиться основным элементам спортивной игры
- е) расширить знания о правилах судейства

Календарно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Раздел (или тема) учебно- тематического плана	Количество часов
1	Вводное занятие.	1
2	Правила игры	1
3	Техническая подготовка	1
4	Техническая подготовка	1
5	Техническая подготовка	1
6	СФП	1
7	Техническая подготовка	1
8	СФП	1
9	Техническая подготовка	1
10	Техническая подготовка	1
11	Техническая подготовка	1
12	Тактическая подготовка	1
13	Тактическая подготовка	1
14	Тактическая подготовка	1
15	Тактическая подготовка	1
16	Тактическая подготовка	1
17	СФП	1
18	Техническая подготовка	1
19	СФП	1
20	Техническая подготовка	1
21	СФП	1
22	Тактическая подготов- ка	1
23	Техническая подготовка	1
24	ОФП	1
25	Техническая подготовка	1
26	СФП	1
27	Техническая подготовка	1

28	Техническая подготовка	1
29	СФП	1
30	Техническая подготовка	1
31	Правила игры	1
32	Тактическая подготовка	1
33	СФП	1
34	Тактическая подготовка	1
35	Правила игры	1
36	Техническая подготовка	1
37	ОФП	1
38	Техническая подготовка	1
39	СФП	1
40	Техническая подготовка	1
41	ОФП	1
42	Техническая подготовка	1
43	Правила игры	1
44	СФП	1
45	Тактическая подготовка	1
46	СФП	1
47	Техническая подготовка	1
48	ОФП	1
49	Техническая подготовка	1
50	ОФП	1
51	Техническая подготовка	1
52	Тактическая подготовка	1
53	СФП	1
54	Техническая подготовка	1
55	СФП	1
56	Техническая подготовка	1
57	ОФП	
58	Техническая подготовка	1
59	ОФП	1
60	Техническая подготовка	1
61	ОФП	1
62	Правила игры	1
63	Техническая подготовка	1
64	СФП	
65	Техническая подготовка	1
66	Техническая подготовка	1
67	СФП	1
68	Техническая подготовка	1

Содержание 1 года обучения

1. Вводное занятие:

Теория: История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

2. Основы знаний

Теория: а) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

б) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

3. Передача мяча

Практика: а) передача одной рукой от плеча; б) двумя руками от груди;

в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния; г) передачи на месте и в движении;

д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;

е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников; ж) ситуационная техника передач.

4. Ведение мяча

Практика:

а) стойка при высоком и низком ведении;

б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом; в) изменения направления движения;

г) вышагивание, скрестный шаг, поворот; д) перевод мяча перед собой и за спиной;

е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом; ж) перевод мяча между ногами.

5. Броски

Практика:

а) основные характеристики бросков;

б) бросок двумя руками от груди;

в) техника выполнения точностных бросков в движении;

г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;

д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-13 лет);

е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12-14 лет);

ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (14-17 лет);

з) броски одной рукой в движении сверху и снизу; и) корректировка техники бросков;

к) подбор и добивание мяча.

6. Игра нападении

Практика:

- а) взаимодействие двух и трех нападающих;
- б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);
- в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;
- г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;
- д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

7. Игра в защите

Практика:

- а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;
- б) противодействие заслонам;
- в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;
- г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;
- д) защита в численном меньшинстве.

8. Игровая деятельность

Практика:

- а) применение полученных знаний в игре;
- б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

9. Итоговое занятие

Подведение итогов за год. Анализ работы. Награждение отличившихся детей.

Содержание 2 года обучения

История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

1. Общая физическая подготовка

Теория

Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и уход за ним. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма.

Практика:

Общеразвивающие упражнения *для рук и плечевого пояса*. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, во время ходьбы и бега.

Спортивные и подвижные игры

2. Специальная физическая подготовка

Теория

Самоконтроль, предупреждение травматизма.

Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Практика:

1.Связочный аппарат.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения, лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

2. Упражнения, направленные на развитие силы.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

3.Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

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

4.Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для ног: Поднятие на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости

Упражнения для развития всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком, палками. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

3. Техническая подготовка

Теория

Значение технической подготовки в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения.

4. Тактическая подготовка

Теория

Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетбол.

5. Правила игры

Теория

Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Практика:

Судейство игр: отработка навыков судейства школьных соревнований.

6. Итоговое занятие, тестирование

Анализ работы за год и за весь курс. Подведение итогов за год и за весь курс, проведение мониторинга. Награждение отличившихся детей.

Планируемые результаты 2 -го года обучения:

а) умение применять полученные знания в ходе занятий;

б) умение выполнять правильно броски;

в) умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;

г) умение провести судейство игры;

д) умение выступать в школьных соревнованиях.

е) расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча»,

«Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».

1.4. Планируемые результаты

1. Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование умений наблюдать за своим самочувствием, его контролем;

- развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;

- развитие навыков анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- формирование умений, направленных на ведение здорового образа жизни,

- содействие правильному физическому развитию,

- развитие мотивов спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

2. Метапредметные результаты:

- формирование умений организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

- развитие жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- формирование способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- развитие умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

3. Предметные результаты:

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

- *материально-техническое обеспечение*

- помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- баскетбольные мячи – 15 шт;
- баскетбольный щит – 4 шт;
- набивные мячи – 10 шт;
- скакалки – 15 шт;
- стойки – 6 шт;
- таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол». гантели, мешочки с песком, палки.

- - *информационное обеспечение* – www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
- www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
- www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
- www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
- www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
- www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТ
- www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

- *кадровое обеспечение*

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим первую квалификационную категорию, прошедшим дополнительную профессиональную подготовку.

- методические материалы

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (показ видео, показ (выполнение) педагогом).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

- объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания об истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия дети получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ педагога дополнительного образования, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела программ -№7 Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

2.2. Формы контроля и оценочные материалы

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

3. Список литературы

Литература для педагога

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
5. 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, 2005.
6. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
7. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
8. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
9. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
- 10.Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
- 11.Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
- 12.НестеровскийД.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский.-М.: Академия, 2008 .-75 с.
13. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56
14. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58

Литература для обучающихся и родителей

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Билл Гатмен. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл Гатмен.- М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211 с., ил.
3. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
4. Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н Сортел.- М.: АСТ Астрель, 2005.-64 с.

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.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
7. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
8. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

Средства физической подготовки.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
12 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
13 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
14 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше
15 лет	Д	31-36	38-40	41 и выше
	М	37-41	42-44	44 и выше
16 лет	Д	37-40	41-43	44 и выше
	М	42-44	45-47	48 и выше
17 лет	Д	41-44	45-46	47 и выше
	М	45-46	47-50	51 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м(сек)

возраст	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
12 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
13 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
14лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Контрольные нормативы в беге 3*10 м. с ведением мяча (сек.)

возраст	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
15 лет	8.6	8.8	9.0	8.3	8.5	8.8
16 лет	8.5	8.7	9.0	8.1	8.4	8.7
17лет	8.4	8.6	9.0	8.0	8.3	8.6

Передачи и броски мяча

№ п/	Контрольные упражнения	Год обучения	
		1 год	2 год
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512640

Владелец Дягилева Марина Владимировна

Действителен с 13.06.2023 по 12.06.2024