

Принята
на педагогическом совете
МАУ ДО «СШ «Олимп»
Протокол от 30 августа 2024 года №55



Приложение №4 к приказу от 30 августа
2024 года №39-у

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимп» города Шумерля»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
по виду спорта баскетбол (базовый уровень)
для возраста 8- 14 лет.**

**Продолжительность реализации: 4 года.
Направленность: физкультурно-спортивная.
Уровень: спортивная подготовленность.**

Разработчики:
тренеры-преподаватели
МАУ ДО «СШ «Олимп»
Брехов В.П., Яковлева Т.П.

Рецензенты:
Заместитель директора по учебно-спортивной работе
МАУ ДО «СШ «Олимп»
Курасова О.В.
Учитель физической культуры
МБОУ «Гимназия №8»
Матюнина Л.В.

город Шумерля Чувашской Республики
2024 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Год создания	2024
Тип программы	Общеразвивающая
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровень	Базовый
Пол	Смешанный
Уровень освоения содержания образования	Физкультурно-спортивная
Форма	Групповая
Продолжительность реализации	4 года
Возраст обучающихся	8-14 лет

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
2.	Цели и задачи Программы.....	8
3.	Содержание Программы.....	10
4.	Планируемые результаты.....	16
5.	Учебный план.....	17
6.	Условия реализации Программы.....	36
7.	Формы аттестации.....	38
8.	Методические материалы.....	40
9.	Список литературы.....	42

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта баскетбол (далее по тексту – Программа) для возраста от 8 до 14 лет является основным документом, определяющим направленность и содержание образовательной и воспитательной деятельности с обучающимися по виду спорта баскетбол в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» города Шумерля».

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования и среднего (полного) общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у юного поколения не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972 году, а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 годах завоевывала олимпийские медали.

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

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей, предусматривает участие в спортивных соревнованиях по баскетболу.

Направленность (профиль) Программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Своевременность Программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выборданного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей 8-18 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личносно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активностиобучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности.

Настоящая Программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Отличительные особенности Программы.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

Адресат Программы.

К учебно-тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Количество обучающихся в группах не должно превышать 10-15 человек. Продолжительность занятий обучающихся - 2 академических часа.

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

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми Программой являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и так далее.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Объем и срок освоения Программы.

Полный курс обучения по Программе составляет **4** года, количество часов в 1 и 2 год –252, 3 год – 294, 4 год – 336, за **4** года **1134** часов.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения учебно-тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ общекультурного базового уровня.

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

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения (например, клубы, секции, кружки, а также индивидуально (Приказ №1008, п. 7); состав группы (постоянный, переменный и другое).

В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

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

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

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения воспитанника в образовательной организации:

совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность;

самостоятельная деятельность детей;

социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие;

эстетическое развитие; физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в Программе с группой детей.

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

Трудоемкость Программы составляет 42 недели в год.

Режим занятий: 3-4 раза в неделю.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всех лет обучения в образовательной организации, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований, и может быть использована в качестве программы начального этапа и в рамках многолетней программы подготовки спортсменов.

Программа последовательно решает основные **Задачи:**

Личностные:

- содействие правильному физическому развитию воспитанников, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и другие) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление 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 тому подобное.

Метапредметные:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;

- умение вести познавательную деятельность в группе.

Образовательные (предметные):

- формирование устойчивого интереса к занятиям;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта; формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

- овладение основами игры в баскетбол;

- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал Программы представлен в четырех разделах:

- 1) основы знаний;
- 2) общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка;
- 3) примерные показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы).

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

структура знаний содержит 4 блока:

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

- знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе.

Эти знания необходимы для правильного взаимодействия с членами группы, команды и так далее;

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

- знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, то есть знания, полученные на теоретических занятиях, преобразуются в жизнедеятельности индивида;

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

Сообщение знаний обучающимся направлено на то, что бы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

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

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

Уже с 12 лет обучающиеся должны принимать участие в различных соревнованиях

по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований.

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

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

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

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

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

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

Техническая подготовка. Приёмы игры.

Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении.

Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места. Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками в прыжке. Передача двумя руками (встречные). Передача двумя руками (поступательные). Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие).

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

Тактическая подготовка

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

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

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

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

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую.

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

Тактика нападения.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 секунды 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 игрока.

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 так далее.

Групповые действия это:

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

подстраховка;

«ловушки»;

смена игроков;

ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих;

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

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

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту.

Концентрированная защита включает:

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

Рассредоточенная защита включает:

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

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по Программе «Баскетбол».

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

Соревновательная деятельность, различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. 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 так далее). С другой стороны, поскольку настоящая Программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты - уточняют и конкретизируют требования к результатам освоения образовательной программы общекультурного базового уровня с учетом возрастной специфики обучающихся:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация; развитие коммуникативных качеств;

- формирование морально-волевых качеств; потребность в здоровом и активном образе жизни; стремление к физическому совершенствованию;

- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

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

По окончании каждого года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

По итогам обучения по настоящей Программе общекультурного базового уровня обучающиеся **должны знать:**

1. Состояние и развитие баскетбола в России.
2. Правила техники безопасности.
3. Правила игры.
4. Терминологию баскетбола.

Должны уметь:

1. Выполнять передачу.
2. Ведение, бросок мяча в корзину.
3. Анализировать и оценивать игровую ситуацию.
4. Обладать тактикой нападения и защиты.
5. Судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча.

2. Применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите.

3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

4	П	П	Т,П	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
5	П	Т,П	П	П,Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=
6	П	Т,П	П	П,Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=
7	П	П,С	П,С	П,Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=
8	П	С,П	П, Ш, С	П, Ш, Ш,= С	=	=	=	=	=	=	=	=	=

Продолжение таблицы №1

Сводные данные							
Год обучения	Аудиторные занятия (Т)	Практические занятия (П)	Самостоятельная работа (С)	Промежуточная аттестация (Э)	Итоговая аттестация (Ш)	Каникулы (=)	Всего
1	26	42	-	1	-	10	52
2	26	42	-	1	-	10	52
3	28	42	-	1	-	10	52
4	30	42	-	1	-	10	52
5	37	42	-	1	-	10	52
6	37	42	-	1	-	10	52
7	26	42	2	1	-	10	52
8	24	42	2	-	2	10	52

Условные обозначения к таблице:

Т – теоретические занятия П – практические занятия С – самостоятельная работа Э – промежуточная аттестация Ш – итоговая аттестация = - каникулы

5.2. Учебный план (план учебного процесса)

Таблица №2

№ пп	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
			Промежуточная	Итоговая	1-й	2-й	3-й	4-й
					Базовый уровень			
Общий объем часов		1 134			252	252	294	336
1	Теоретическая подготовка	117			25	20	32	40
2.	Общая физическая подготовка	237			50	55	62	70
3.	Специальная физическая подготовка	232			50	50	62	70
4.	Техническая подготовка	177			40	45	44	48
.5	Тактическая подготовка	169			40	37	44	48
6.	Соревновательная деятельность	175			42	40	45	48
7.	Аттестация	27			5	5	5	12
7.1.	Промежуточная аттестация	15	15		5	5	5	--
7.2.	Итоговая аттестация	12		12	-	-	-	12

Таблица №3

Показатель Учебной нагрузки	Базовый уровень			
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Количество часов в неделю (астрономических часов, минут)	6	6	7	8
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4
Объем времени на реализацию предметных областей в неделях; времени в учебном году:	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год

сентябрь-июнь				
Общее количество часов в год	252	252	294	336
Общее количество занятий в год	126	168	126	126
Минимальное количество детей в группах	10-15	10-15	10-15	10-15

Методические материалы 1-го и 2-го годов обучения

Теоретическая подготовка.

Темы:

1. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями; что такое дыхательный режим; его значение.
2. Преимущества хорошей осанки регулярных занятий физическими упражнениями
3. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни.
4. Личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение. Что такое хорошее состояние, самочувствие?
5. Азбука баскетбола (основные технические приемы).

Общая физическая подготовка:

- основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу тренера-преподавателя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов;
- ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе;
- бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут;
- прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см;
- метание малого мяча в цель и на дальность;
- лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекувытки в группировке;
- бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта.

Преодоление препятствий в беге;

- прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки;
- метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками;

- силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусьях, вис-угол в вися.

- кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов;

- старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4x10 м и 6x10 м;

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

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

- силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в вися;

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

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

- метание гранаты 300 г и 500 г на дальность;

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

- лазание по канату на скорость с помощью ног.

Специальная физическая подготовка:

- броски, ловля мячей, передача партнеру;

- остановка в движении по звуковому сигналу;

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

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

- остановка прыжком;

- ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении;

- ведение мяча с изменением направления;

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

- сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки; ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя

- руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах,
- передача мяча одной рукой от плеча;
- броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;
- учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам;
- повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока;
- передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола;
- броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок;
- индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча;
- игра в защите, опека игрока; учебная двухсторонняя игра.

Техническая подготовка.

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

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

Техника защиты.

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка.

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

групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты – индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита;

контрольные игры и соревнования;

правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований.

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

Соревновательная деятельность – участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

Содержание контрольных тестов для обучающихся 8-10 летнего возраста

Таблица №4

№ пп	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,8	4,1	4,4	4,1	4,3	4,5
2	Бег 60 м (с)	10,1	10,6	11,1	10,5	11,0	11,5

3	Челночный бег 4x10 м (с)	11,5	12,0	12,5	11,7	12,2	12,7
4	Бег 1500 (мин., сек.)	8,30	9,00	9,20	9,30	9,50	10,10
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	170	160	150	160	150	145
6	Метание теннисного мяча (м)	30	27	24	20	18	16
7	Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз)	5	3	1			
8	Поднимание ног до угла 90° из вися на гимнастической стенке (раз)				10	7	4
9	Угол в вися на гимнастической стенке (с)	3	2	1			

Содержание контрольных тестов для обучающихся 11 летнего возраста

Таблица №5

№ пп	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4X10 м(с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90° из вися на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в вися на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Содержание контрольных тестов для обучающихся 12 летнего возраста

Таблица №6

№ пп	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4x10 м(с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места,см (с разбега) или в высоту	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла90 ⁰ из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Рабочая программа 1 и 2 года обучения

Таблица №7

№ пп	Показатель учебной нагрузки	3 год	4 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42
3.	Общее количество часов в год	32	40
4.	Общее количество занятий в год	13	20
5.	Форма контроля	Тестирование, зачет	

Методические материалы 3-го года обучения

Теоретическая подготовка.

Темы:

1. Реакция организма на различные физические нагрузки.
2. Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности.
3. Двигательные качества человека и их развитие.
4. Постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания.
5. Отношение к своим товарищам по группе, команде при проявлении ими негативного поведения.
6. Что такое дисциплина?
7. Что такое физкультурно-спортивная этика?

Общая физическая подготовка:

- бег до 10-12 минут, повторный и переменный бег на отрезках 60-150 м, бег до 12-15 минут, кросс в чередовании с ходьбой до 30 минут, повторный и переменный бег, спринт;
- прыжки с места, тройной с места, опорные прыжки на высоте 115-125 см, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, напрыгивание на высоту 80-90-100см;
- метание гранаты 300, 500 г, метание гранаты и других предметов в цель, набивного мяча;
- подъем переворотом в упор, подтягивание сериями, подтягивание из виса, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений, угол в упоре, лазание по канату на время без помощи ног.

Специальная физическая подготовка:

- ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза, ловля катящегося мяча на месте и в движении, передача мяча одной рукой снизу на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места и в движении, ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках, передача мяча на месте при встречном движении с отскоком от пола;
- бросок от головы, бросок снизу двумя руками, бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега;
- быстрое нападение;
- индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, непопавший в корзину).

Техническая подготовка.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты.

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

Техника защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

- индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «набросок» с последующим ведением, передачей, броском;

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

- командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Тактика защиты:

- индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении;

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

- командные действия, прессинг.

Соревновательная деятельность.

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

Тренировочные игры 1x1, 3x3, 5x5.

Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований.

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

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

Содержание контрольных тестов для обучающихся 13-летнего возраста

Таблица №8

№ пп	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,7	3,9	4,1	3,9	4,1	4,3
2	Бег 60 м (с)	8,6	9,3	10,0	9,7	10,1	10,5
3	Челночный бег 4x10 м (с)	16,2	17,2	18,2	17,7	18,9	20,1
4	Кросс 2000 (мин., с)	8,10	9,10	10,10	10,15	11,00	11,55
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	205	190	175	175	165	155
6	Метание гранаты 300/500 г (м)	31	27	24	19	17	15
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	11	8	5			
8	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				13	10	7
9	Угол в упоре на брусьях (с)	6,0	2,0	1,0			

Содержание контрольных тестов для обучающихся 14-летнего возраста

Таблица №9

№ пп	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4x10 м(с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин., сек.)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	175	165	155	166	158	150

6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90^0 из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Содержание контрольных тестов для обучающихся 15-летнего возраста

Таблица №10

№ ПП	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
3	Бег 100 м	14,0	14,5	15,1	17,2	17,9	18,6
4	Челночный бег 10х10 м (с)	27,2	29,0	31,0	30,5	31,7	33,0
5	Кросс 2000 (мин, с)	7,50	8,10	9,0	9,50	10,10	10,30
6	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	220	210	195	180	170	160
7	Метание гранаты 700/500 г (м)	35	32	29	22	19	16
8	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	13	10	7			
9	Поднимание ног до угла 90^0 из виса на гимнастической стенке (раз)				15	12	10
10	Угол в упоре на брусьях (с)	6	4	2			

Рабочая программа 3 года обучения

Таблица №11

№ пп	Показатель учебной нагрузки	3 год
1.	Количество занятий в неделю	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях	42

	в учебном году: сентябрь-июнь	
3.	Общее количество часов в год	32
4.	Общее количество занятий в год	13
5.	Форма контроля	Тестирование, зачет

Методические материалы 4-го года обучения

Теоретическая подготовка.

Темы:

1. Функции клеток в выделении энергии.

2.. Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне.

3. Гигиенические основы знаний занятий физическими упражнениями.

4. Общее и индивидуальное развитие (почему у некоторых подростков скачек в росте начинается раньше, чем у других?).

5. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, и планирование соответствующей нагрузки.

6. Индивидуальные занятия – успех в игровой деятельности.

7. Проведение занятий с обучающимися младшего возраста классов.

Общая физическая подготовка:

- старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу;

- спринт, ускорение по 50-60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100-200 м;

- различные упражнения с баскетбольными, набивными мячами весом 1, 2, 3 кг для развития силы кисти;

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

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

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

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

Обучающиеся уже овладели набором основных приемов и теперь продолжают свое

совершенствование в играх, турнирах и соревнованиях.

Специальная физическая подготовка:

- передвижение в нападении и защите;

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

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

- ведение мяча;

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

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

- позиционное нападение, зонная защита; двухсторонняя игра.

Техническая подготовка.

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

Техника нападения. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

Техника защиты. Отбивание мяча.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах.

Групповые действия: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке.

Командные действия: варианты зонной защиты.

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

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

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

Соревновательная деятельность.

Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибалы», «Собачка», футбол, салки и так далее). Тренировочные игры 1х1, 3х3, 5х5. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

Содержание контрольных тестов для обучающихся 16 летнего возраста

Таблица №12

№ пп	Контрольные упражнения	показатели					
		юноши			девушки		
		высокие	средние	низкие	высокие	средние	низкие
1	Бег 20 м с высокого старта	3,3	3,5	3,7	3,7	4,0	4,3
2	Бег 100 м	13,8	14,4	15,0	16,2	16,9	17,6
3	Челночный бег 10х10 м (с)	24,5	26,0	28,0	29,5	31,0	32,0
4	Кросс 3000/2000 (мин, с)	12.30	13.30	14.30	9.00	9.50	10.20
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	235	220	210	186	175	164
6	Метание гранаты 700 г (м)	39	36	33			
7	Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз)	15	12	9			
8	Поднимание ног до угла 90° из вися на гимнастической стенке (раз)				12	10	8

9	Подъем переворотом в упор из виса (раз)	8	6	4			
---	---	---	---	---	--	--	--

28

Содержание контрольных тестов для обучающихся 17-18 летнего возраста

Таблица №13

№ пп	Контрольные упражнения	показатели					
		юноши			девушки		
		высокие	средние	низкие	высокие	средние	низкие
1	Бег 20 м с высокого старта	3,2	3,4	3,6	3,7	4,0	4,4
2	Бег 100 м	13,1	13,7	14,3	15,8	17,5	18,2
3	Челночный бег 10х10 м (с)	25,0	27,0	28,5	28,6	30,0	31,0
4	Кросс 3000/2000 (мин., сек.)	12.00	12.50	13.50	8.40	9.20	10.00
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	240	225	215	185	175	165
6	Метание гранаты 700 г (м)	42	39	36			
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	16	14	12			
8	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				17	15	12
9	Подъем переворотом в упор из виса (раз)	8	6	4			
10	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	16	13	10			

Рабочая программа 4 года обучения

Таблица №14

№ пп	Показатель учебной нагрузки	4 год
1.	Количество занятий в неделю	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях	42

	в учебном году: сентябрь-июнь	
3.	Общее количество часов в год	40
4.	Общее количество занятий в год	20
5.	Форма контроля	Тестирование, зачет

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации настоящей Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-технического обеспечение: спортивный зал для занятий баскетболом; спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).

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

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса, работа с официальным сайтом образовательной организации в сети «Интернет».

Кадровое обеспечение.

Тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе общекультурного базового уровня на основе баскетбола обязан знать (Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москвы «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»):

- приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;
- законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность;
- конвенцию о правах ребенка;
- возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся;
- методику поиска и поддержки одаренных детей;
- содержание Программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности;
- методы развития и повышения мастерства обучающихся;
- современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;
- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе;
- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;

технологии педагогической диагностики;

основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;

правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации;

правила по охране труда и пожарной безопасности.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

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

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

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы секции баскетбола; соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной Программы;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной секции.

Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

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

Итоговая аттестация – это оценка обучающимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса Программы.

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

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

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

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

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

Аттестация обучающихся проводится в мае и является обязательной для всех тренеров-преподавателей и обучающихся.

Проведение промежуточной аттестации осуществляется самим тренером или специально

созданной комиссией образовательной организации, в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и передаются заместителю директору по учебно-спортивной работе.

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

Параметры подведения итогов:

уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий); количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу,

освоивших программу в необходимой степени;

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

перечень основных причин невыполнения детьми Программы; перечень факторов, способствующих успешному освоению Программы;

рекомендации по коррекции Программы, изменению методик преподавания.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

В условиях сетевого взаимодействия Программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования.

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

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

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

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

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

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

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

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
2. СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
3. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».
6. Приказ Минспорта Российской Федерации от 24 октября 2012 года № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
7. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с. 15-17.
8. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
9. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
10. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
11. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
12. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
13. В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.
14. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
15. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.

16. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.

17. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.

18. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.

19. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.

