

Муниципальное Бюджетное Учреждение
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск

ПРИНЯТО

на заседании тренерского
совета протокол № 3
от 11.05.2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «ФОК «Победа»
Пушкарев С.В.
«31» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

по виду спорта
«Баскетбол»

Срок реализации 3 года
Возраст детей 6 -18 лет

Автор-составитель
Тренер-преподаватель
Безруков Сергей Иванович

г. Богородск Нижегородская область

2022 г.

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план.....	11
III. Содержание учебного плана.....	12
3.1. Теоретическая подготовка.....	12
3.2. Общая физическая подготовка (ОФП).....	13
3.3. Специальная физическая подготовка (СФП).....	14
3.4. Техническая подготовка.....	15
3.5. Тактическая подготовка.....	19
IV. Календарный учебный график.....	23
V. Формы аттестации	26
VI. Оценочные материалы	26
VII. Методическое обеспечение	30
VIII. Условия реализации программы	31
IX. Перечень информационного обеспечения	32
X. Приложения	34

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу (далее программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте».

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

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению баскетболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники баскетбола.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются общеразвивающие группы, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы баскетбольной игры. Образовательная деятельность учреждения осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели.

Общеразвивающая программа «Баскетбол» представляет собой результат модификации программ для физкультурно-оздоровительных комплексов, детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), примерной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» Министерства образования и науки РФ. При составлении программы учитывался опыт работы ведущих тренеров Российской Федерации.

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, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Отличительная особенность данной программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Данная 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.

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 6 до 18 лет.

Цель программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

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

Программа последовательно решает основные **ЗАДАЧИ:**

Обучающие:

1. Изучение правил игры в баскетбол, основных принципов осуществления судейства баскетбольного матча;
2. Обучение основным приемам техники и тактики командных действий;
3. Овладение основами игры в баскетбол;
4. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
2. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;
3. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры.

Воспитательные:

1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Формирование нравственно-этической ориентации.
4. Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
5. Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.

6. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

Объем и срок освоения программы

Объем программы- 3 года, количество часов в первый год – 252, 2 - 252, 3 - 252.
Всего за 3 года **756** часов.

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

Форма организации учебно-тренировочного процесса - групповое занятие.

Особенностью организации обучения от года к году является:

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

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Режим образовательного процесса

Этапы подготовки	Год обучения	Режим тренировочной работы с группами	Наполняемость в учебных группах (чел.)
общеразвивающий	1 год обучения	6 часов	15-30
	2 год обучения	6 часов	15-30
	3 год обучения	6 часов	15-30

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знать:

1. Правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча
2. Историю игры баскетбол
3. О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Овладеть и изучить (иметь навыки):

1. Основы тактики нападения и защиты
2. Техникой приема и передачи мяча, дриблингом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью
3. Техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из физических, моторных и психологических качеств. Защитой против игрока с мячом и без мяча, зонной защитой, смешанной защитой и прессинга.
4. Совершенствование техники дриблинга и передачи.

Уметь:

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

Основные задачи обучения.

1-ый год

1. Приобретение основ теоретических знаний.
2. Укрепление здоровья и организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
6. Ознакомление с основными приемами техники
7. Ознакомление с основными тактическими действиями игры в баскетбол.
8. Привитие навыков соревновательной деятельности.
9. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

2 –ой год

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
6. Овладение приёмами техники.
7. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
8. Овладение основами тактики командных действий.
9. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

3-й год

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
 2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
 3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
 4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
 5. Совершенствование общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
 6. Совершенствование приёмов техники на уровне умений и навыков.
 7. Совершенствование командных тактических действий
 8. Воспитание самостоятельных навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
 9. Способствовать формированию у детей интереса к продолжению занятий баскетболом, в том числе в детских юношеских спортивных школах.
- По окончании каждого года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

По итогам 1 года обучения обучающиеся должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми
2. Понятие физическая культура и ее значение для укрепления здоровья и физического развития, ее роль в воспитании
3. Основные сведения о спортивной квалификации
4. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе
5. Достижения отечественных баскетболистов на международной арене, количество занимающихся по всему миру
6. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат).
7. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
8. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение и нормы витаминов и минеральных солей, режим питания, регулирование веса;
9. Форма игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и

обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

10. Понятия спорный мяч и спорный бросок
11. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
12. Общее представление о физических качествах (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), их характеристиках, способы их развития
13. Основы техники нападения и защиты
14. Основы тактики нападения и защиты

По итогам 2 года обучения обучающиеся должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр
2. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях
3. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях
4. Роль физической культуры в воспитании
5. Основные сведения о спортивной квалификации
6. Способы воспитания и развития двигательных качеств человека
7. Значение режима дня, сна и утренней гимнастики для юного спортсмена
8. Значение и важность постановки целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания в целях повышения двигательной и технической подготовленности
9. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.
10. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
11. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение витаминов, минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса
12. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе
13. Понятия спорный бросок, спорный мяч, штрафной бросок
14. Характеристики нападения и защиты. Значение самосовершенствования в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности
15. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
16. Жесты баскетбольного арбитра
17. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
18. Основы командных действий в нападении и защите
19. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

По итогам 3 года обучения, обучающиеся должны знать:

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

2. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях
3. Значение режима дня, сна и утренней гимнастики для юного спортсмена
4. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
5. Роль физической культуры в воспитании
6. Способы воспитания и развития двигательных качеств человека
7. Реакции организма на различные нагрузки
8. Понятие физкультурно-спортивной этики
9. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.
10. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат)
11. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
12. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение витаминов, их нормы, режим питания, регулирование веса
13. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе
14. Понятия спорный бросок, спорный мяч, штрафной бросок
15. Характеристики нападения и защиты
16. Значение самосовершенствования в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности
17. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
18. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
19. Жесты баскетбольного арбитра
20. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
21. Основы командных действий в нападении и защите
22. Форма игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Должны уметь:

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

Должны иметь навыки:

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

Применять индивидуальные, групповые и командные действия, как в нападении, так и в защите, самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом,

так и без мяча.

Ведущими **методами** данной программой являются:

словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

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

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

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

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	1 год			2 год			3 год			Итог
	практика	Промежуточная аттестация		практика	Промежуточная аттестация		практика	Промежуточная аттестация		
		практ	собес		практ	собес		практ	собес	
Теоретическая подготовка	9			7			5			21
Общая физическая подготовка (ОФП)	130			122			110			362
Специальная физическая подготовка (СФП)	29			33			35			97
Техническая подготовка	50			52			58			160
Тактическая подготовка	16			20			24			60
Игровая подготовка	8			8			10			26
Контрольные испытания (практика/теория)	4	3	1	4	3	1	4	3	1	24
Судейская практика	2			2			2			6
Всего часов	248	3	1	248	3	1	248	3	1	756

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки обучающихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующая ступень - составление плана-графика на годичный цикл подготовки баскетболистов с расчетом на 42 недели занятий.

III. Содержание учебного плана

3.1 Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На общеразвивающем этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Количество часов		
			1 год	2 год	3 год
1	Профилактика травматизма в спорте	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	2	1	1
2	Состояние и развитие баскетбола в	История развития баскетбола в России и за рубежом. Выдающиеся баскетболисты прошлого и настоящего.	1	1	1

	России	ФК и С в России.			
3	Места занятия баскетболом, оборудованные и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по баскетболу. Терминология и судейская практика в баскетболе. Правила по баскетболу. Основы тактики игры и тактическая подготовка	3	2	2
4	Гигиенические навыки. Режим дня. Влияние ФУ на организм спортсмена	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Профилактика травматизма. Вредные привычки и их профилактика. Влияние ФУ на организм спортсмена.	3	3	1

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1). **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2). **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска

партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3). **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с баскетбольными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4). **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5). **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6). **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

7). **Спортивные игры.** Баскетбол, волейбол, мини-футбол.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

1). **Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2). **Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-100 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

3). **Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить

бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

4). **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета». Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

5). **Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких фишек с броском в кольцо; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

6). **Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией ловли 1 – 2 руками. Прыжки с места и с разбега с приемом мяча. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

3.4 Техническая подготовка

1). **Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

2). **Броски мяча в кольцо.** Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.

3). **Передача мяча.** Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же в движении по прямой, с оббеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

4). **Ловля (прием) мяча.** Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Прием катящегося мяча.

5). **Ведение мяча.** Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.

6). **Обманные движения (финты).** Обманные движения «кроссовер» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

7). **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

Освоение технических приемов по годам обучения

Приёмы игры	1-ый год	2-ой год	3-ий год
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 безотскока 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	+	+	+

3.5. Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие баскетболистов команды по определённом плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

• Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия корзины соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия баскетболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение баскетболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке площадки.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по кольцу, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, броске по кольцу, выигранного спорного мяча.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «перегруз», «скрещивание», «передача по периметру», «взаимозаменяемость», «пик-н-ролл», «крест».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый отрыв).

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*.

Тактика нападения

Приёмы игры	1-ый год	2-ой год	3-ий год
Выход для получения мяча	+	+	+
Выход для отвлечения мяча	+	+	+
Розыгрыш мяча	+	+	+
Атака корзины	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+
Заслон	+	+	+
Наведение		+	+
Пересечение	+	+	+
Треугольник	+	+	+
Тройка	+	+	+
Малая восьмёрка		+	+
Скрестный выход	+	+	+
Сдвоенный заслон		+	+

Наведение на двух игроков		+	+
Система быстрого прорыва	+	+	+
Система эшелонированного прорыва		+	+
Система нападения через центрального		+	+
Система нападения без центрального	+	+	+
Игра в численном большинстве	+	+	+
Игра в меньшинстве	+	+	+

• **Тактика защиты**

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Тактика защиты

Приёмы игры	1-ый год	2-ой год	3-ий год
Противодействие получения мяча	+	+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+	+
Подстраховка	+	+	+
Переключение	+	+	+
Проскальзывание		+	+
Групповой отбор мяча	+	+	+
Против тройки		+	+
Против малой восьмёрки		+	+
Против скрестного выхода	+	+	+
Против сдвоенного заслона		+	+
Против наведения на двух		+	+
Система личной защиты	+	+	+
Система зонной защиты		+	+
Система смешанной защиты			
Система личного прессинга		+	+
Система зонного прессинга		+	+
Игра в большинстве	+	+	+
Игра в меньшинстве	+	+	+

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание, сопровождение и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на бросковую позицию (противодействие ведению), бросок мяча (противодействие броску в кольцо).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего броском в кольцо, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга.

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения и организованного нападения.*

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.*

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 (технико-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность. В связи с этим, в тренировочные занятия включены различные упражнения с соревновательным аспектом, кроме игр 1х1, 2х2, соревнования по игре в Американку, товарищеские игры внутри объединения и с приглашенными командами.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Построение годичного цикла подготовки является одним из важных компонентов программы.

Особенность общеразвивающего этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Образовательный процесс целесообразно начинать с сентября.

Примерный календарный учебный график распределения программного материала в годичном цикле для общеразвивающих групп 1 года (ч)

Виды Подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы
Теоретическая	9	1	1	1	1	к			2	1	1	1		к
ОФП	130	13	11	13	13	а	12	11	13	12	10	12	10	а
СФП	29	3	3	3	3	н	2	3	3	3	3	3		н
Тактико-техническая	66	9	6	6	7	и	6	6	6	6	6	6	2	и
Игровая	8		2		2	к						2	2	к
Контрольные нормативы	8		2			у		2		4				у
Судейская практика	2		1	1		л								л

						Ы							Ы
ВСЕГО:	252	26	26	24	26	20		22	24	26	20	24	14

Примерный календарный учебный график распределения программного материала

в годичном цикле для общеразвивающих групп 2 года (ч)

Виды Подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы
Теоретическая	7	1	1	1	1	к			1	1	1			к
ОФП	122	12	11	12	11	а	11	11	13	12	8	12	9	а
СФП	33	4	3	4	3	н	2	3	4	3	4	3		н
Тактико-техническая	72	9	6	8	7	и	7	6	8	6	7	7	1	и
Игровая	8		2		2	к						2	2	к
Контрольные нормативы	8		2			у		2		4				у
Судейская практика	2		1	1		л								л
						ы								ы
ВСЕГО:	252	26	26	26	24	20	22	22	26	26	20	24	12	

Примерный календарный учебный график распределения программного материала

в годичном цикле для общеразвивающих групп 3 года (ч)

Виды Подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы
Теоретическая	5	1	1		1	к			1		1			к
ОФП	110	12	11	10	10	а	10	9	10	10	8	11	9	а
СФП	35	4	3	4	3	н	3	3	4	4	4	3		н
Тактико-техническая	82	9	8	9	8	и	7	8	9	8	7	8	1	и
Игровая	10			2	2	к			2			2	2	к
Контрольные нормативы	8		2			у		2		4				у
Судейская практика	2		1	1		л								л
						ы								ы
ВСЕГО:	252	26	26	26	24	20		22	26	26	20	24	12	

На общеразвивающем этапе распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезо) циклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. ОФП проводится в универсальном спортивном зале.

Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники работы с мячом и развитие основных двигательных качеств.

Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. Теоретические занятия проводятся в универсальном зале.

В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления учащихся.

V. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния учащихся и кумулятивного эффекта от образовательного процесса.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ нагрузки за прошедший этап;

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии учащихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности в игровых ситуациях;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация данной образовательной программы осуществляется в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

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».

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

Исходное положение – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек. (минимум 20 раз)*

Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Исходное положение – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на мате. (минимум 22 повторения)*

Бег 20 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в универсальном спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	6 лет	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков												
1.	Броски мяча в кольцо (число попаданий)	2	3	5	6	7	7	7	8	8	8	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек (сек.)	до 35,0	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	15,0	12,5	10,0	9,7	9,5	9,3
3.	Передачи мяча (количество раз)	20	25	25	27	28	30	30	более 30	более 30	более 32	более 32

Контрольно-переводные нормативы
по общей физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	6 лет	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 20 м. (сек)	6, 6	6,0	5,5	5,0	4,9	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	85	90	115	125	135	150	160	170	190	200	205
3.	Прыжок в высоту с/м (см)	16	22	26	28	30	30	33	более 33	более 33	более 33	более 33

1) Бег 20 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с

точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Прыжок в высоту. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, рядом с размеченной (сантиметрами) стеной каждые 5 см. Результат определяется по наивысшие точки касания ладонью, после прыжка вверх толчком двух ног с взмахом рук. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

Вопросы по теоретической подготовке:

№	Вопросы	Ответы
1	Цель игры в баскетбол?	Забросить как можно больше мячей в корзину соперника.
2	Количество игроков на площадке во время игры?	10 игроков.
3	Тип соревнований?	Олимпийские игры, чемпионаты, первенства, кубковые, матчевые, отборочные соревнования.
4	Какие физические качества помогает развить баскетбол?	Силу, быстроту, выносливость, ловкость, скорость.
5	Правила поведения в спортивном зале?	Нельзя без разрешения тренера заходить в зал, брать спортивный инвентарь, самостоятельно устанавливать баскетбольные мобильные стойки, покидать занятие.
6	Назовите выдающихся баскетболистов прошлого и настоящего?	Назвать 3-5 соотечественников и 2-3 зарубежных баскетболиста.
7	Медико-биологические средства восстановления?	- Питание, сбалансированное по энергетической ценности, по составу (белки, жиры, углеводы); - Физические (массаж, парная баня, сауна); - Фармакологические препараты (витамины, микроэлементы)
8	Какие есть разряды и звания по баскетболу?	Юношеские: 3, 2, 1; спортивные разряды: 3, 2, 1; КМС; МС; МСМК.
9	Размеры баскетбольной площадки?	25X15 м.

10	Высота баскетбольного кольца?	3.05 м.
11	Где зародилась игра «баскетбол»?	В США.
12	Сколько нарушений можно сделать игроку в процессе игры?	5.
13	С чего начинается баскетбольная игра?	Спорный мяч.
14	Цена мячей забитых на баскетбольной площадке?	3-очка, 2-очка, 1-очко.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

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

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

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

ребенка над собой.

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

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

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

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

VIII. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое обеспечение.

Для тренировок по баскетболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо использовать кинозал для проведения теоретических занятий (электронные носители) и универсальный зал с перечнем оборудования: мячи волейбольные, баскетбольные (переносные), ворота гандбольные (переносные), ковер-покрытие для художественной гимнастики, фишки (переносные), складная мобильная ферма, секундомер (переносной), волейбольные телескопические стойки, форма баскетбольная (переносная), скамья гимнастическая (переносная), щит баскетбольный тренировочный, координационная лестница, набивные мячи.

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

IX. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Алачачян Арменак: Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.
2. Башкин С., Уроки по баскетболу / С. Башкин.- М.: Физкультура и спорт, 2012.-184 с.
3. Баррел Пайе, Патрик Пайе, «Баскетбол для юниоров – 110 упражнений от простых до сложных», 2008 г. Издательство «Эксмо».
4. Высшая школа тренеров по баскетболу Университет Лесгафта «Баскетбол. Научно-методический вестник».
5. Гомельский А.Я.: «Баскетбол – секреты мастерства».
6. Гомельский А. Я.: Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: СПб. [и др.]: Питер, 2016. - 144 с.
7. Гомельский В.: Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
8. Дубко В.: Введение в профессию баскетбольного тренера (подготовка молодых игроков), Дубко В., Галаев И., Кучеров И., 2018 г. – 141 стр.
9. Железняк Ю.М.: Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
10. Железняк Ю.М.: Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
11. Железняк Ю.М.: Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.

Приказ Минспорта России от 10.04.2013г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».

12. Зимин А.М. «Тренер – секреты мастерства», 2017 г. Издательство Перо.

13. Морган Вутен: «Как добиться успеха в подготовке баскетболистов», 2008 г. Издательство «Эксмо».

14. Портнов Ю.М.: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.

15. Портнов Ю.М.: Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.

16. Портнов Ю.М.: Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.

17. Пайе Б.: Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 513 с.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебное Пособие для учреждений образования России -15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005., 144 с.

2. Ограничусь баскетболом. Т.С. Пинчук. - М. Физкультура и спорт, 1991-224 с.

3. Гомельский А.Я. Центровые. М.: Физкультура и спорт. 1988., 207 с.

Список литературы для родителей:

1. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.

2. Уолт «Клайд» Фрейзер, Алекс Сэчер «Баскетбол оригинальное название»

Интернет-ресурсы:

<http://www.basket.ru>

<http://www.sports.ru>

www.minsport.gov.ru

www.russiabasket.ru

rfs.ru

ПРИЛОЖЕНИЯ

Методические материалы

Подвижные игры

«Борьба за мяч»

Участвуют две команды по 2 человека в каждой. Игра проводится одновременно в разных местах площадки. Применяя разученные передачи, игроки передают мяч друг другу, удерживают или отнимают его, соблюдая правила игры в баскетбол.

«Вызов номеров с мячом»

Все игроки делятся на две команды. Внутри команд производится расчет по порядку номеров. На равном расстоянии от каждой из команд лежат по мячу. Учитель произвольно называет номер игрока. Названные номера выбегают, поднимают мячи и ведут его до обозначенной линии (расстояние до нее должно быть одинаковым для обеих команд), затем разворачиваются, с ведением мяча возвращаются и кладут мячи на исходную позицию. Победитель приносит своей команде 1 очко.

«25 передач»

Все игроки делятся на пары и выстраиваются в шеренги на расстоянии не менее 10 м друг от друга. Перед каждой шеренгой проводится линия; можно построиться на боковых линиях баскетбольной площадки. Каждая пара должна выполнить 25 передач любым способом, не заступая за линию. Если мяч ударится о пол до нее, то игрок должен вывести мяч за линию, а потом произвести передачу. Выигрывает та пара, которая быстрее выполнит 25 передач.

Рекомендации родителям

Для всеобщего и полного понимания детей и родителей о здоровом образе жизни, влиянии физической культуры на воспитание человека, понимание принципов игры в баскетбол предложить следующие рекомендации:

1. Просмотреть совместно правила игры в баскетбол.
2. Сформировать понимание правильного питания. Исключить из рациона питания напитки, содержащие красители, еду, содержащую специи и иные вредные вещества.
3. Осуществить совместные выезды на домашние игры БК «НН» и иные спортивные мероприятия в качестве болельщиков
4. Осуществлять помощь детям в освоении теоретического материала, изученного на учебно-тренировочных занятиях, предлагаемого данной программой.
5. Проявлять интерес к учебно-тренировочному процессу.