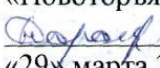


Отдел образования администрации
Новоторъяльского муниципального района Республики Марий Эл
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Новоторъяльский центр дополнительного образования»

ПРИНЯТО
педагогическим советом МБУДО
«Новоторъяльский ЦДО»
от 29.03.2022г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Новоторъяльский ЦДО»
 О.В.Торощина
«29» марта 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

ID программы: 6300
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся: обучающиеся
образовательных учреждений в возрасте 7 – 8 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 144 часа
Разработчик программы: тренер-преподаватель
Егошин Алексей Эдуардович

пгт. Новый Торъял
2022

Раздел 1 Комплекс основных характеристик

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу (далее – Программа) предполагает стартовую подготовку по виду спорта «Баскетбол». Программа разработана в соответствии с учётом требований Федерального закона № 273 от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации» и Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (со всеми изменениями и дополнениями); приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Приказа Министерства Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»).

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение. Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;

Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом;

В процессе обучения формируются команды для участия в республиканских и районных соревнованиях.

Адресат программы: Минимальный возраст для зачисления детей - 7 лет.

Срок освоения программы: 1 учебный год

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 144 часа (4 академических часа в неделю).

Общее количество занятий в учебном году – 72.

В месяц – 16 занятий.

В неделю - 2 занятия.

Продолжительность занятия

Продолжительность одного занятия составляет 1 ч. 30 мин. с учетом 10 минутного перерыва после 40 минут обучения.

Цель программы: создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся; развитие способностей детей в избранном виде спорта; пропаганда здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств.

Основным условием достижения этой цели является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает решение следующих **задач:**

1. Укрепление здоровья формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

2. Формирования навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации

3. Получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, обучение основам техники и тактики, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом (для групп базового уровня)

4. Удовлетворение потребностей в двигательной активности

5. Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования

6. Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития

7. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки

Содержание программы:

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Тема 5 . Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей

ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Тема 3. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с

младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

Тема 7. Участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства СДЮСШОР, города, округа по баскетболу).

Тема 8. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Тема 9. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Планируемые результаты:

Занимающиеся должны:

Знать:

Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;

Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;

Линии разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол.

Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.

Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

Уметь:

Выполнять основные элементы баскетбола (ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);

Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника.
Применять в игре командное нападение;

Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;

Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

Результативность занятия обучающихся в секции определяется с помощью:

1) Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).

2) Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.).

3) Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в республиканских и районных соревнованиях.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий
Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			
		Все го	те ор ия	Прак тика	Формы контроля
1.	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	2	1,5	0,5	Наблюдение, анализ деятельности
2.	История развития волейбола в России.	2	2	-	Собеседование, устный опрос
3.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.	2	2	-	Собеседование, устный опрос
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	4	3	1	Собеседование, устный опрос
5.	Правила соревнований. Спортивная терминология.	2	2	-	Собеседование, устный опрос
6.	Общая физическая подготовка	20	1	19	Эстафеты, игры, выполнение контрольных нормативов
7.	Специальная физическая подготовка	26	2	24	Эстафеты, игры, выполнение контрольных нормативов
8.	Техническая подготовка	45	4	41	Наблюдение, анализ деятельности
9.	Тактическая подготовка	33	6	27	Наблюдение, анализ деятельности
10.	Контрольные игры и соревнования	4	0,5	3,5	Наблюдение, сдача контрольных нормативов
11.	Аттестация	4	2	2	Собеседование, сдача контрольных нормативов
Итого:		144	26	118	

Годовой календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	7	15.00 - 16.30	Теоретическая	2	История Развитие баскетбола в России и за рубежом.	Спортзал МБОУ «Новоторьяль- ская СОШ»	Устный опрос
2	Сентябрь	8	15.00 - 16.30	Теоретичес- ки- практич- еская	2	Общая характеристи- ка сторон подготовки спортсмена.	Спортзал МБОУ «Новоторьяль- ская СОШ»	Предваритель- ный контроль
3	Сентябрь	14	15.00 - 16.30	Теоретичес- ки- практич- еская	2	Физическая подготовка баскетболист- а.	Спортзал МБОУ «Новоторьяль- ская СОШ»	Предваритель- ный контроль
4	Сентябрь	15	15.00 - 16.30	Теоретичес	2	Техническая подготовка баскетболист- а.	Спортзал МБОУ «Новоторьяль- ская	Устный

				кая			СОШ»	опрос
5	Сентябрь	21	15.00 - 16.30	Практическая	2	Тактическая подготовка баскетболиста.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Констатирующий контроль
6	Сентябрь	22	15.00 - 16.30 15.00 - 16.30	Теоретически-практическая	2	Психологическая подготовка баскетболиста.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Устный опрос
7	Сентябрь	28		Теоретическая	2	Соревновательная деятельность баскетболиста.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Констатирующий контроль
8	Сентябрь	29	15.00 - 16.30	Теоретическая	2	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Диагностический контроль
9	Октябрь	5	15.00 - 16.30	Теоретическая	2	Правила судейства соревнований по баскетболу.	Спортзал	Устный опрос

							МБОУ «Новоторь яльская СОШ»	
10	Октябрь	6	15.00 - 16.30	Теоретическая	2	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	Спортзал МБОУ «Новоторь яльская СОШ»	Устный опрос
11	Октябрь	12	15.00 - 16.30	ТЕП	2	Упражнения без мяча		Констатирующий контроль
12	Октябрь	13	15.00 - 16.30	ТЕП	2	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	Спортзал МБОУ «Новоторь яльская СОШ»	Констатирующий контроль
13	Октябрь	19	15.00 - 16.30	ОФП	2	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса	Спортзал МБОУ «Новоторь яльская СОШ»	Проверяющий контроль
14	Октябрь	20	15.00 - 16.30	ТАП	2	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Спортзал МБОУ «Новоторь яльская	Констатирую

							СОШ»	щий контроль
15	Октябрь	26	15.00 - 16.30	ТЕП	2	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: · с разной скоростью;	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Констатирующий щий контроль
16	Октябрь	27	15.00 - 16.30	ТЕП	2	Передвижение правым – левым боком.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Констатирующий щий контроль
17	Ноябрь	2	15.00 - 16.30	ОФП	2	Общеразвивающие упражнения: с партнером.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Текущий контроль
18	Ноябрь	9	16.30 - 18.20	Игровая	2	Подвижные игры	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Диагностический контроль

19	Ноябрь	10	15.00 - 16.30	ТАП	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом		Текущий контроль
	Ноябрь	16	15.00 - 16.30	ОФП	2	Общеразвивающие упражнения: с предметами	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Текущий
20			15.00 - 16.30			(набивными мячами, фитболами.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	контроль
21	Ноябрь	17		ТЕП	2	Передвижение в стойке баскетболиста	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Констатирующий контроль
22	Ноябрь	23	15.00 - 16.30	ТЕП	2	Остановка прыжком после ускорения.		Текущий контроль
23	Ноябрь	24	15.00 - 16.30	ТЕП	2	Остановка в один шаг после ускорения.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Констатирующий

								контроль
24	Ноябрь	30	15.00 - 16.30	ТЕП	2	Остановка в два шага после ускорения.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Текущий контроль
25	Декабрь	1	15.00 - 16.30	ТЕП	2	Повороты на месте	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Текущий контроль
26	Декабрь	7	15.00 - 16.30	ТАП	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Констатирующий контроль
27	Декабрь	8	15.00 - 16.30	Игровая	2	Игра в баскетбол без ведения.		Диагностический контроль
28	Декабрь	14	15.00 - 16.30	ТЕП	2	Повороты в движении.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Текущий контроль
29	Декабрь	15	15.00	ТЕП	2	Имитация	Спортзал	Текущий

			- 16.30			защитных действий против игрока нападения.	МБОУ «Новоторь яльская СОШ»	ий контро ль
30	Декабрь	21	15.00 - 16.30	ТЕП	2	Имитация действий атаки против игрока защиты.	Спортзал МБОУ «Новоторь яльская СОШ»	Текущ ий контро ль
31	Декабрь	22	15.00 - 16.30	ТАП	2	Перехват мяча.	Спортзал МБОУ «Новоторь яльская СОШ»	Диагн остиче ский контро ль
32	Январь	11	15.00 - 16.30	ТЕП	2	Имитация действий атаки против игрока защиты.	Спортзал МБОУ «Новоторь яльская СОШ»	Текущ ий контро ль
33	Январь	12	15.00 - 16.30	ТЕП	2	Ловля и передача мяча	Спортзал МБОУ «Новоторь яльская СОШ»	Текущ ий контро ль
34	Январь	18	15.00	Контро	2	Общая		Прове

	рь		- 16.30	льна я		физическая подготовка	Спортзал МБОУ «Новоторь яльская СОШ»	ряющ и й контро ль
35	Январь	19	15.00- 16.30	ТЕП	2	Двумя руками от груди, стоя на месте		Текущ ий контро ль
36	Январь	25	15.00 - 16.30	ТЕП	2	Двумя руками от груди с шагом вперед.	Спортзал МБОУ «Новоторь яльская СОШ»	Текущ ий контро ль
37	Январь	26	15.00 - 16.30	ТЕП	2	Двумя руками от груди в движении.	Спортзал МБОУ «Новоторь яльская СОШ»	Текущ ий контро ль
38	Феврал ь	1	15.00 - 16.30	ОФП	2	Полосы препятствий.	Спортзал МБОУ «Новоторь яльская СОШ»	Текущ ий контро ль
39	Феврал ь	2	15.00 - 16.30	СФП	2	Упражнения для развития быстроты		Текущ ий

			15.00 - 16.30			движений баскетболиста.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	контроль
40	Февраль	8	15.00 - 16.30	ТАП	2	Борьба за мяч после отскока от щита.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Констатиру ю щий контроль
41	Февраль	9	15.00 - 16.30	ТАП	2	Быстрый прорыв.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Констатиру ю щий контроль
42	Февраль	15	15.00 - 16.30	ТАП	2	Командные действия в защите.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Констатиру ю щий контроль
43	Февраль	16	15.00 - 16.30	ТАП	2	Командные действия в нападении.	Спортзал МБОУ	Констатиру ю щий контроль

							«Новоторьяльская СОШ»	
44	Февраль	22	15.00 - 16.30	ТАП	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Констатирующий контроль
45	Февраль	23		ТАП	2	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Констатирующий контроль
46	Март	1	15.00 - 16.30	ТАП	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.		Констатирующий контроль
47	Март	2	15.00 - 16.30	Игровая	2	Игра в баскетбол без ведения.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Анализирующий контроль
48	Март	9	15.00 - 16.30	СФП	2	Упражнения для развития специальной	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Текущий

						выносливость и баскетболиста.	яльская СОШ»	контроль
49	Март	15	15.00 - 16.30	ТЕП	2	Передача одной рукой от плеча.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Текущий контроль
50	Март	16	15.00 - 16.30	ТЕП	2	Передача одной рукой с шагом вперед.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Текущий контроль
51	Март	22	15.00 - 16.30	ТЕП	2	То же после ведения мяча		Текущий контроль
52	Март	23	15.00 - 16.30	ТЕП	2	Передача одной рукой с отскоком от пола.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Текущий контроль
53	Март	29	15.00 - 15.00	ТЕП	2	Передача двумя руками с отскоком от пола	Спортзал МБОУ	Текущий контроль

			16.30				«Новоторьяльская СОШ»	
54	Март	30	15.00 - 16.30	СФП	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Текущий контроль
55	Апрель	5	15.00 - 16.30	ТЕП	2	Передача одной рукой снизу от пола.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Текущий контроль
56	Апрель	6	15.00 - 16.30 15.00 - 16.30	ТЕП	2	Ведение мяча	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Текущий контроль
57	Апрель	12	15.00 -	ТЕП	2	Ведение мяча на месте.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Текущий контроль

			16.30					
58	Апрель	13		ТЕП	2	В движении шагом.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Текущий контроль
59	Апрель	19	15.00 - 16.30	ТЕП	2	В движении бегом.		Текущий контроль
60	Апрель	20	15.00 - 16.30	Игровая	2	Игра в баскетбол с ограниченным ведением и количеством передач	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Анализирующий контроль
61	Апрель	26	15.00 - 16.30	ТЕП	2	Ведения мяча с изменением направления и скорости.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Текущий контроль
62	Апрель	27	15.00 - 16.30	ТЕП	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Текущий контроль
63	Май	4		СФП	2	Упражнения для развития ловкости		Анализирую

			15.00 - 16.30			баскетболист а.	Спортзал МБОУ «Новоторь яльская СОШ»	контроль
64	Май	11	15.00 - 16.30	ТАП	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Спортзал МБОУ «Новоторь яльская СОШ»	Проверяющий контроль
65	Май	17	15.00 - 16.30	ТАП	2	Борьба за мяч после отскока от щита.	Спортзал МБОУ «Новоторь яльская СОШ»	Проверяющий контроль
66	Май	18	15.00 - 16.30	ОФП	2	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	Спортзал МБОУ «Новоторь яльская СОШ»	Анализирующий контроль
67	Май	24	15.00 - 16.30	ТАП	2	Командные действия в нападении.		Проверяющий

								й контроль
68	Май	25	15.00 - 16.30	ТАП	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Проверяющий контроль
69	май	27	15.00 - 16.30	ОФП	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Проверяющий контроль
70	май	28	15.00 - 16.30	ОФП	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Проверяющий контроль
71	май	30	15.00 - 16.30	ОФП	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	Проверяющий контроль
72	май	31	15.00 -	ОФП	2	Итоговое занятие		

			16.30				Спортзал МБОУ «Новоторьяльская СОШ»	
--	--	--	-------	--	--	--	--	--

Условия реализации программы

А) Материально-техническое обеспечение

Специальная литература для бесед, по методике преподавания баскетбола
Для реализации программы применяются в комплексе различные формы работы: фронтальная, индивидуальная, работа в парах, парах переменного состава (на начальном этапе), в команде. Методы обучения: словесные, наглядные, демонстрационные, практические, игровые и др.

- Спортивный зал при МБОУ «Новоторьяльская СОШ».
- Спортивная площадка при МБОУ «Новоторьяльская СОШ».
- Баскетбольные щиты с корзинами.(игровые,тренировочные).
- Мячи баскетбольные,мячи набивные различной массы,
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины,гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи,гимнастические палки.

Б) Кадровое обеспечение **Ф.И.О.: Егошин Алексей Эдуардович**

Занимаемая должность и место работы: тренер-преподаватель МБУДО «Новоторьяльский ЦДО»

Квалификационная категория: нет

Образование: высшее, ГОУ ВПО «Марийский государственный университет», факультет физической культуры, по специальности учитель физической культуры (2010 г.).

Дополнительное профессиональное образование: курсы повышения квалификации ГБУ ДПО Республики Марий Эл «Марийский институт образования» (2018 г.).

В) Информационно-методическое обеспечение

Электронные ресурсы

1. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://russiabasket.ru>
2. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.chelsport.ru>
3. Челябинская городская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://chelbasket.ru>
4. МБОУ ДОД ДЮСШ № 3 г.Екатеринбург [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://dyssh3.ekb-sport.ru/>

5. ГБУ "Спортивная школа Олимпийского резерва №71 «Тимирязевская»" г.Москва [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.team-basket.ru/>
6. ГБУ Спортивная школа олимпийского резерва № 49 «Тринта» им.Ю.А. Равинского г.Москва [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://trinta.ru>
7. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
8. Консультант [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
9. Slamdunk.ru - здесь живет баскетбол [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://slamdunk.ru>

Аудиовизуальные средства

- 1.Материалы семинара тренеров по баскетболу «Некоторые аспекты технической и тактической подготовки баскетболистов» [CD диск].
2. Игры в тренировке баскетболистов [CD диск].
3. Индивидуальная подготовка баскетболистов [CD диск].

- формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Диагностика результативности освоения программы предполагает текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Текущая диагностика (контроль) представляет собой оценочное слежение за динамикой. Педагог должен следить за развитием у обучающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности обучающихся. Главная цель контроля - всесторонняя проверка уровня подготовленности каждого обучающегося. Работоспособность проверяется в динамике и объеме игровых приемов, точности их выполнения в матче (регистрируют количество игровых приемов и точность их выполнения). Техническое мастерство оценивается несколькими способами:

- ежедневно (на тренировках) - визуальная оценка техники («на глаз»), однако этот метод субъективен.
- тестами на технику такими как удары по мячу на точность с попаданием - в заданную зону или выполнение передачи мяча партнеру так, чтобы мяч попал ему точно в руки. Для оценки техники приема и передачи мяча используются множество различных тестов.
- регистрирование количества и качества технических приёмов непосредственно в играх. Контроль тренировочных нагрузок:
 - постоянный сбор и анализ информации о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого баскетболиста, об уровне развития волевых качеств, о нагрузке;
 - сопоставление информации о нагрузках с результатами в соревнованиях и в тестах, с разных сторон, отражающими уровень подготовленности каждого игрока.

- оценочные материалы

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Программа по предмету «Общая физическая подготовка»

1. Строевые и общеразвивающие упражнения.

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук и плечевого пояса: Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно - из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.
- Упражнения для ног: Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
- Упражнения для шей и туловища: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; различные сочетания этих движений
- Упражнения для всех групп мышц: Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами.
- Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах. С опорой, с опорой и без опоры

руками. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед, кувырок назад.

2. Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития силы Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения с набивными мячами.

- Упражнения для развития быстроты.

Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег 2-3 х 2-30 м, 2-3 х 30-40 м, 3-4 х 50-60 м. Бег 50 м с низкого старта, 100 м, бег с препятствиями от 60 до 100м.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед, назад. Упражнения в равновесии. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности

Правила техники безопасности по охране труда при занятиях баскетболом

1. Общие положения.

Настоящие правила предусматривают основные организационно - профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий по баскетболу. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно -гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся только с разрешения руководства в присутствии медицинского персонала, тренеров, судейской коллегии. Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

2. Обязанности тренера:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований тренер должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований;
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований.
- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности;
- допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью занимающихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;
- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений; по возможности оградить место неисправности или занимающихся; если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству спортсооружения;
- тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;
- тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;
- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан: оказать доврачебную помощь пострадавшему или вызвать медицинского работника; сообщить о травме руководству. При необходимости вызвать скорую помощь.

3. Обязанности занимающихся:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;
- строго соблюдать и выполнять команды тренера, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;
- без согласования с тренером не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований;
- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру;
- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;
- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

Инструкция по охране труда при проведении занятий баскетболом.

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по баскетболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.)
- 2.3. Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.
- 2.4. Проверить надежность установки и крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.6. Запрещается входить в зал, брать мячи и использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера.
- 2.7. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Все действия необходимо выполнять только по команде тренера. По свистку тренера необходимо остановиться и слушать указание тренера.
- 3.2. На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения; во время отработки отдельных элементов следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги товарищу, что может послужить причиной падения и травмы.
- 3.3. Строго выполнять правила проведения игры.
- 3.4. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.5. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.
- 3.7. Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия

продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Окончание занятия происходит организованно по команде тренера.

5.2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера убрать на место его постоянного хранения.

5.3. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ.

Список используемой литературы

1. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола [Текст] / Гомельский А.Я. - М.: Физкультуры и спорт, 1966. - 175 с.
2. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе [Текст] / Зинин А.М. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 160 с. / Зинин А.М. Тренер. Секреты мастерства [Текст] 2017г. - 147с.
3. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] /. Кузин В. В., Полиевский С.А. - М.: Физкультура и спорт, 2002. 136 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения [Текст] / Д.И. Нестеровский - М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 336 с.
5. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
6. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков [Текст] / Сортэл Н. - М.: АСТ, 2002. - 230 с.
7. Фрейзер У., Сэчер А. Баскетбол; пер. с англ. Цфасмана Р.А. [Текст] / Фрейзер У., Сэчер А. - М.: АСТ-Астрель, 2006. - 383 с.
8. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист [Текст] / Яхонтов Е.Р. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 174 с.
9. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие [Текст] / Яхонтов Е.Р. -СПб: ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58
10. И.В. Коник, А.В. Лаптев, Р.С. Хайрулин Основы зонной защиты в баскетболе 2014г.
11. Морган Вуттен, Джо Вуттен Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха [Текст] 2016г. 304с
12. В Малкин, Л. Рогалева Спорт – это психология [Текст] 2015г. 176с.