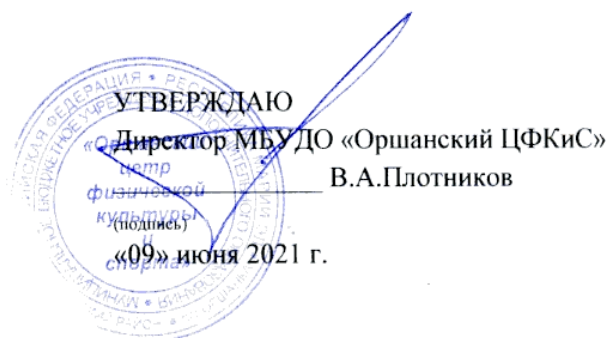


ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ОРШАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРШАНСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
от «09» июня 2021 г.
Протокол № 4



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО
БАСКЕТБОЛУ 2**

ID программы: 3906

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Категория и возраст обучающихся: школьники 7-9 лет

Срок освоения программы: 3 года

Объем часов: 432

Разработчик программы: Столярова Татьяна Геннадьевна, тренер-преподаватель

пгт.Оршанка
2021 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди».

Программа разработана с учетом имеющихся условий, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу разработана в соответствии с законами, нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Оршанский центр физической культуры и спорта»;
- Методическими рекомендациями «Разработка и проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)» от 2021 г.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в соответствии современными тенденциями развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями. Успешность обучения прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастными и индивидуальными особенностями ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Новизна данной программы обусловлена современными тенденциями развития дополнительного образования. Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических качеств ребенка, но и прежде всего развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Содержание программы организовано в относительно самостоятельные, тесно взаимосвязанные модули, и носит интегрированный характер, синтезируя элементы различных видов спорта и физической активности: гимнастику, акробатику, физическую и техническую подготовку.

Ожидаемые результаты:

- сохранность контингента;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол;
- освоение комплекса навыков и умений индивидуальной игры в баскетбол (уметь точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно; атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться);

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы по баскетболу.

- **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

- **Коллективность действий.** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действия, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей, к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

- **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

- **Самостоятельность действий.** Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

- **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнования. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Адресат программы: мальчики и девочки 7 до 9 лет.

Объем программы - 432 часов, по 144 часов в год.

Срок освоения программы – 3 года.

Сроки начала учебного процесса – 1 сентября, окончания учебного процесса – 31 мая.

Форма обучения – очная.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный).

Краткая характеристика обучающихся: к занятиям в спортивно-оздоровительных группах стартового уровня допускаются все желающие заниматься баскетболом, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Особенности организации образовательного процесса: групповые.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия;

- итоговое и промежуточное тестирование;

- участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях;

- восстановительные мероприятия.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа, в году 36 учебных недель.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям баскетболом.

Задачи стартового (ознакомительного) уровня сложности:

- Привлечь максимально возможное количество детей к систематическим занятиям баскетболом;
- сформировать утверждение здорового образа жизни;
- всесторонне гармонично развивать физические способности;
- укреплять здоровье, закалять организм обучающихся.

1.3. Объем программы

Объем программы предусматривает общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы. Объем программы - 432 часов, по 144 часов в год.

1.4. Содержание программы.

Программа разработана с учетом имеющихся условий, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий.

-На стартовый уровень зачисляются дети с 6-7 лет, имеющие разрешение врача. На этом этапе обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола

.Психологическая подготовка осуществляется в процессе всей учебно-тренировочной деятельности: через обучение физическим упражнениям, подвижные игры, веселые старты, беседы о правилах поведения в спортивном зале во время подвижных и спортивных игр, о здоровом образе жизни, гигиенические требования, режим дня, о знаменитых баскетболистах, командах.

Теоретическая подготовка – предусматривает знакомство с выбранным видом спорта, история происхождения и развития баскетбола, как в России, так и за рубежом, профилактика травматизма, общая характеристика спортивной тренировки, обучение правилам баскетбола.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия и тем самым обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: выработать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кино и видеofilьмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы (с учетом возраста и подготовленности спортсменов). Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов.

Учебный материал по теоретической подготовке.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение, Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Общая физическая и специальная подготовки.

стартового уровня основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умения владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве

Практический материал по физической подготовке

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же 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, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения 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 и 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: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. 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 и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на

коньках, спусках на лыжах с гор. 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 (четырёх баскетбольных мячей), 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 (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

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 одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и 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 (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)

Техническая подготовка - владение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Техническая подготовка			
Приемы игры	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Прыжок толчком двух ног	+	+	+
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+
Остановка прыжком	-	+	+
Остановка двумя шагами	-	+	+
Повороты вперед, 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 одной рукой на месте		+	+
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+
Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком		+	+
Передача мяча двумя руками от груди с отскоком	+	+	+
Передача мяча двумя руками с низу с отскоком		+	
Передача мяча двумя руками с места	+	+	+
Передача мяча двумя руками в движении		+	+
Передача мяча двумя руками встречные	+	+	+
Передачи мяча одной рукой от плеча		+	+
Передача одной рукой от головы		+	+

Передача одной рукой с места	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+	+
Ведение мяча по дугам	+	+	+
Ведение мяча по кругам	+	+	+
Ведение мяча зигзагом	+	+	+
Ведение мяча с разным уровнем отскока	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления		+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов		+	
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди с отскоком от щита	+	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди снизу	+	+	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с места		+	+
Броски в корзину одной рукой с места с отскоком от щита		+	+

Тактическая подготовка заключается в формировании и развитии тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Тактика нападения			
Приемы игры	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Выход для получения мяча		+	+
Выход для отвлечения мяча		+	+
Розыгрыш мяча			+
Атака корзины		+	+
«Передай мяч и выходи»			+

Треугольник		+	+
Тройка		+	+
Малая восьмерка		+	+
Игра в численном большинстве			+
Игра в меньшинстве	+	+	+

Тактика защиты			
Приемы игры	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Противодействие получению мяча		+	+
Противодействие выходу на свободное место		+	+
Противодействие розыгрышу мяча		+	+
Противодействие атаке корзины		+	+
Групповой отбор мяча			+
Против тройки			+
Против малой восьмерки			+
Система личной защиты		+	+
Система зонной защиты		+	+
Игра в большинстве		+	+
Игра в меньшинстве		+	+

Игровая подготовка на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

1.5. Планируемые результаты

- сохранность контингента детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу;
- прирост показателей ОФП, рост уровня развития физических качеств (координация движения, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).
- освоение основных элементов технических приёмов баскетбола;
- освоение комплекса навыков и умений индивидуальной игры в баскетбол (уметь точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении);
- Воспитать четкое представление о здоровом образе жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по

баскетболу «Юный баскетболист»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточн ой аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретиче ские занятия	практическ ие занятия	
1	Теоретическая	6	1	-	Доклады, беседы,просс мотр ТВ.
2	офп	44	1	44	Качество выполнения, прирост показателей.
3	сфп	26	1	26	Качество выполнения
4	Техническая	32	1	32	Качество выполнения.
5	Тактическая	12	1	12	Качество выполнения.
6	Игровая	20	1	20	Качество выполнения
7	Контрольные календарные игры	-	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-
9	Контрольно-судейская практика	-	-	-	-
10	Контрольные испытания	4	1	4	Прирос показателей офп
Итого объем программы		144	6	138	

2.2. Календарный учебный график для СОГ-2

		Календарный учебный график																								Сводные данные в часах																					
Год	Недели	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Теоретические занятия	Практические занятия	Промежуто	Итоговая	Каникулы	Всего				
		01.09.-	06.09.-	13.09.-	20.09.26.09.	27.09.-	04.10.-	11.10.-	18.10.-	25.10.-	01.11.-	08.11.-	15.11.-	22.11.-	29.11.-	09.12.-	13.12.-	20.12.-	27.12.-	31.12.-02.01.	03.01.-09.01.	10.01.-	17.01.-	24.01.-	31.01.-	07.02.-	14.02.-	21.02.-	28.02.-	09.03.-	14.03.-	21.03.-	28.03.-	04.04.-	11.04.-	18.04.-	25.04.-							04.05.-	11.05.-	16.05.-	23.05.-
1		Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	К	К	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	27	237	4	0	К	264
2		Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	К	К	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	27	237	4	0	К	264
3		Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	К	К	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	27	237	4	0	К	264
																																										197	1739	20	4	К	216

Условные обозначения: Теоретические знания – Т; Практические занятия – П;
Промежуточная аттестация – ПА; Итоговая аттестация – ИА; Каникулы – К

2.2. Календарный учебный график для СОГ-3

Год	Календарный учебный график																														Сводные данные в часах																			
	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Теоретические занятия	Практические занятия	Промежуто	Итоговая	Каникулы
Недели	01.09.-	06.09.-	13.09.-	20.09.26.09.	27.09.-	04.10.-	11.10.-	18.10.-	25.10.-	01.11.-	08.11.-	15.11.-	22.11.-	29.11.-	09.12.-	13.12.-	20.12.-	27.12.-	31.12.-02.01.	03.01.-09.01.	10.01.-	17.01.-	24.01.-	31.01.-	07.02.-	14.02.-	21.02.-	28.02.-	09.03.-	14.03.-	21.03.-	28.03.-	04.04.-	11.04.-	18.04.-	25.04.-	04.05.-	11.05.-	16.05.-	23.05.-	30.05.-									
1	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	К К	К К	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	27	237	4	0	К	264			
2	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	К К	К К	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	27	237	4	0	К	264			
3	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	К К	К К	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	Т П	27	237	4	0	К	264			
																																										197	1739	20	4	К	216			

Условные обозначения: Теоретические знания – Т; Практические занятия – П;
Промежуточная аттестация – ПА; Итоговая аттестация – ИА; Каникулы – К

Сводные данные по бюджету времени (в неделях)

теоретическое обучение по дисциплинам	практика	промежуточная аттестация	подготовка к ИА	ИА	каникулы	Всего
34	-	-	-	2	к	216

Т –теоретическое обучение по дисциплинам и модулям

П –практика

ПА –промежуточная аттестация

К –каникулы

ПИА –подготовка к итоговой аттестации

ИА –итоговая аттестация

*количество

аудиторных

часов

с

применением

ДОТ

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)

Планируемые результаты освоения программного материала для стартового уровня - выявить задатки и способности детей, всесторонняя физическая подготовка, обучить начальным основам техники движений, развивать необходимые обучающемуся - спортсмену двигательные навыки (силовые, скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость, координационные способности), воспитывать устойчивый интерес к занятиям, способствовать получению начального соревновательного опыта.

На следующие уровни обучения группы переводятся по приросту показателей по ОФП и СФП.

2.4. Условия реализации программы

- помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям **Закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.4.3172-14** (кабинет, школьный спортзал);

- оборудование

• Специальный игровой спортивный зал (с пропускной способностью не менее 15 человек) с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;

- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки (не менее двух);
- перекладина (турник);
- медицинские весы;

- инвентарь

- гимнастические маты для выполнения акробатических упражнений;
- скакалка 15 штук;
- набор гантелей различного веса;
- штанги (не менее двух);
- мячи для игровых видов спорта (волейбольный, футбольный, баскетбольный);
- набивные мячи 15 штук;

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

В течении всего учебного года, тренером ведется наблюдение и анализ занимающихся. В начале и в конце учебного года проводятся входная и итоговая (переводная) диагностика по ОФП и СФП обучающихся. Основными критериями оценки занимающихся на этапе стартового уровня сложности являются; регулярность посещения занятий, прирост контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

2.6. Оценочные материалы

Нормативные требования по физической подготовке

СОГ-1

Контрольные упражнения	показатели					
	мальчики			девочки		
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3*10м, сек	10.6	11.4	12.2	11.2	11.8	12.4
Бег 30м.секунд	6.5	7.6	8.2	6.6	7.8	8.6
Бег 1000м	5.20	5.40	6.10	5.40	4.00	4.30
Прыжки в длину с места	140	130	120	130	120	105
Подтягивание	3	2	1	3	2	1

Сгибание рук в упоре лежа	10	8	6	7	3	2
---------------------------	----	---	---	---	---	---

СОГ-2

Критерольные упражнения	показатели					
	мальчики			девочки		
обучающиеся	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3*10м, сек	9.9	10.5	11.2	10.2	10.8	11.7
Бег 30м.секунд	5.6	6.4	7.2	5.8	6.6	7.6
Бег 1000м, минут	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	6.30
Прыжки в длину с места	150	140	120	140	135	115
Подтягивание	4	3	1	12	7	2
Сгибание рук в упоре лежа	13	8	4	8	4	2

СОГ-3

Контрольные упражнения	показатели					
	мальчики			девочки		
обучающиеся	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3*10м, сек	9.1	9.7	10.4	9.7	10.4	11.2
Бег 30м.секунд	5.4	6.3	7.1	5.5	6.7	7.3
Бег 1000м, минут	4.50	5.20	5.50	5.20	5.50	6.20
Прыжки в длину с места	160	150	130	150	145	125
Подтягивание	4	3	1	17	13	3
Сгибание рук в упоре лежа	15	10	5	10	5	3

Нормативные требования по технической подготовке

Спортивн о- оздорови- тельные группы	Передвижение в защитной стойке		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски		Штрафные броски	
	(с)						%)		%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1-й год										
2-й год										
3-й год	10,1	10,3	30	28	14,2	14,5	28	28		

2.7. Методические материалы

Методы организации и проведения образовательного процесса:

-методы обучения

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры
- Игровая практика.

Список литературы и электронных источников

1. Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова и др. Баскетбол. Поурочная учебная программа для дюшш, сдюшор (УТГ 4 года обучения) Москва, 1984
2. Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова и др. Баскетбол. Поурочная учебная программа для дюшш, сдюшор (ГНП 1 и 2 года обучения) Москва, 1982
3. Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
4. Т.А. Зельдович. О методах и организации отбора в спортивные школы по баскетболу «Всесоюзный НИИ физической культуры» Москва, 1972
5. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008
6. В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. Особенности отбора в баскетболе «Физкультура и спорт» Москва, 2006
7. В.В. Кузин, С.А. Полиевский. Баскетбол. Начальный этап обучения (2 экз.) «Физкультура и спорт» Москва, 1999
8. Е.Р. Яхонтов Л.С. Кит. Индивидуальные упражнения баскетболиста «Физкультура и спорт» Москва, 1981
9. А. Пинчук. Ограничусь баскетболом «Физкультура и спорт» Москва, 1991
10. А.Я. Гомельский. Баскетбол. Секреты мастера (1000 баскетбольных упражнений) «Гранд» Москва, 1997
11. В.И.Сысоев и др. Особенности специальной физической подготовки квалифицированных баскетболисток и баскетболистов в подготовительном периоде (методические рекомендации) Сургут, 2000
12. З.Кожевникова. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 1971
- Г. Пинхолстер. Энциклопедия баскетбольных упражнений «Физкультура и спорт» Москва, 1973
13. Е.Р. Яхонтов. Нападение против зонной защиты в баскетболе Ленинград, 1978

14. А.Гомельский. Тактика баскетбола «Физкультура и спорт» Москва, 1966
 15. А. Зинин. Детский баскетбол «Физкультура и спорт» Москва, 1969
 16. Е.Р. Яхонтов. Индивидуальная подготовка баскетболистов Учебное пособие Ленинград, 1975
 17. Баскетбол. Механика и техника судейства. Руководство для судей «Физкультура и спорт» Москва, 1983
 18. М.А. Давыдов «Судейство в баскетболе» Книга предназначена будущим и действующим судьям по баскетболу «Рубеж» Москва, 1988
 19. М.Давыдов Официальные правила игры в баскетбол «Профиздат» Москва, 1991
 20. Баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г. Омск, 2004
1. www.basketlessons.net
 2. www.ballplay.narod.ru
 3. mba-basket.ru
 4. www.basket.ru
 5. А.Я.Гомельский «Академия баскетбола» - М. А Генетю «ФАИР», 2007;
 6. А.И. Бондарь «Учись играть в баскетбол» - Минск: Полынья, 1986.
 7. Е.Р.Яхонтов «Мини-баскетбол» - М.: Физическая культура и спорт, 1987.

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс

<http://www.rambler.ru/> – Рамблер