

Управление образования и науки Липецкой области
Государственное областное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Усманский многопрофильный колледж»



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГОБПОУ «Усманский
многопрофильный колледж»

Петухов С.Г.

« 31 » августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
по ОФП. Основы игры баскетбол.**

Срок реализации: 3 года
(возраст обучающихся 15-17 лет)
Автор: Распопов Ярослав Юрьевич

Усмань 2020 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно- тематический план (по годам обучения).....	12
3. Содержание программы.....	15
4. Система контроля и зачетные требования.....	20
5. Материально- техническое обеспечение.....	24
6. Информационно-методическое обеспечение программы	27
7. Приложения (рабочие программы)	

1. Пояснительная записка

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом и благоприятным воздействием на организм человека.

Баскетбóл (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Это одна из самых популярных игр в мире, а также в нашей стране. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в то же время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаясь по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Для баскетбола характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

Цель образовательного процесса — выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Общеразвивающая программа по баскетболу предполагает решение следующих основных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

- формирование у обучающихся стойкого интереса к занятию спортом и ведению здорового образа жизни;

- развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей;

 - овладение техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;

 - изучение базовой техники баскетбола;

- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям баскетболом;

 - воспитание волевых и морально-этических качеств личности.

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Дополнительная общеразвивающая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

Федеральным законом от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ);

Федеральным законом от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных

программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта";

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 645 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"

Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утверждены Письмом Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";

Законом РФ "Об образовании", законом «О физической культуре и спорте в РФ» № 80-ФЗ, законом «Об общественных организациях».

Конвенции о правах ребёнка;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41)

Устава МБУ ДО ООЦ (с и т);

Положения о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО ООЦ (с и т)

Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО ООЦ (с и т).

1.1. Актуальность.

Актуальность данной программы определяется потребностью развития физических качеств, общей и специальной физической подготовки; изучением, закреплением, совершенствованием техники и тактики баскетбола в защите и нападении; укреплением здоровья учащихся; привитию потребности к систематическим занятиям. Вместе с физическим развитием, совершенствованием технико-тактических действий, укреплением здоровья идет процесс воспитания личности учащихся, их нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде.

В основе данной программы лежат следующие принципы:

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, специальной физической, теоретической подготовки, текущей, промежуточной, итоговой аттестации).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

1.2. Практическая значимость.

Практическая значимость данной программы:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка;
- интеллектуальное развитие личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья, развитие физкультурно-спортивных наклонностей, творческого подхода, эмоционального восприятия, подготовки личности к постижению великого мира искусства, формированию стремления к воссозданию чувственного образа восприятия мира;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

1.3. Направленность программы.

Программа является:

- по содержанию - (физкультурно-спортивной);
- функциональному предназначению - учебно-познавательная,
- по форме организации - (индивидуально- ориентированной, групповой);
- по времени реализации – длительной подготовки (5 лет обучения).

Связь с уже существующими разработками по данному направлению.

При разработке настоящей программы использовались ранее существовавшие программы по баскетболу.

1.4. Ведущие теоретические идеи, на которых базируется данная программа.

Ведущей теоретической идеей, на которой базируется данная программа, является сочетание обучения баскетболу с воспитанием гармоничной, всесторонне развитой личности. В основе обучения баскетболу лежат дидактические принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

1.5. Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих программ.

Данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

Педагогическую уникальность данной программы создают следующие факторы:

- разнообразие организационной деятельности;
- познавательные;
- художественно - эстетические (музыка, визаж);
- спортивные (общефизическая и специальная подготовка);
- игра (этюды и импровизации);
- труд (подготовка к соревнованиям, показательным выступлениям);
- общение;
- динамичность организационной деятельности (от восприятия эталонных образцов и репродуктивного воспроизведения до творческого роста);
- профессиональное партнерство (групповой характер деятельности);
- социально-психологическое партнерство (общение разновозрастном коллективе).

1.6. Формы и методы педагогического взаимодействия.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, показательных выступлениях, фестивалях;
- зачеты, тестирования;
- взаимное обучение;

- самообучение.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:

- 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;
- 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;
- 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

1.7. Оригинальность, новизна, наличие инновационного подхода.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также

формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

1.8. Цели и задачи программы.

Основная цель программы: Создание условий для самореализации личности ребёнка, развитие мотивации личности к познанию и творчеству, формирование и совершенствование их двигательных способностей, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни. Создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для спортивного развития воспитанников.

Основные задачи:

Задачи:

3. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

4. Оздоровительные: сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

1.9. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Программа рассчитана для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) на 3 года обучения. Возраст обучающихся 15-17 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Процесс продвижения воспитанников по годам обучения организован так, чтобы дети, разные по физически-двигательной одаренности или предварительной подготовки, имели вариативные возможности.

Оптимальная наполняемость учебной группы — 15 человек.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных особенностей.

Запись осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья.

В спортивно-оздоровительные группы по баскетболу принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, проявляющие интерес и желание к занятиям, данным видом спорта, которые показали физически-двигательные способности минимального физического уровня.

Группы комплектуются из числа обучающихся среднего и старшего школьного возраста (15-17 лет) по результатам тестирования. Дети, проходят:

- внешний осмотр (масса тела, наличие физических недостатков);
- анкетирование (мотивы выбора и характер интереса к занятиям баскетболом, ожидаемые результаты);
- физическое тестирование (силы, ловкости и др.);

По результатам входного тестирования ребёнок определяется в группу обучения. В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения. Для детского коллектива, занимающегося физкультурно-спортивными видами творчества крайне важно внедрение здоровьесберегающих технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

В табл. 1 приводится рекомендованный режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Режим учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической и технической подготовке на конец года
1	11-12	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
2	13-14	15	6	Выполнение нормативов ОФП,СФП по и технической подготовке
3	15-16	15	6	Выполнение нормативов ОФП,СФП по и технической подготовке
4	17	15	6	Выполнение нормативов ОФП,СФП по и технической подготовке
5	18	15	6	Выполнение нормативов ОФП,СФП по и технической подготовке

1.10. Календарный учебный график.

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Режим работы	Общее количество часов в год 234ч. (для одной группы)
Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (на одну группу)	Количество часов в неделю 6ч.
Продолжительность одного занятия	Продолжительность занятия – 2 ак. часа по 45 минут. После 45 минут занятий организуется перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся. Практическое занятие на местности, экскурсия в своем населенном пункте – 4 часа.

	Проведение одного дня похода, загородной экскурсии – 8 часов.
--	---

2.Учебный план

СОГ- 1 года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/кон троля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4		Анкетирование, опрос
2.	Общая физическая подготовка	128	8	120	Анкетирование, опрос, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	73	4	69	Анкетирование, опрос, тестирование
4.	Техническая подготовка	25	2	23	Анкетирование, опрос, тестирование
5.	Тактическая подготовка				
6.	Контрольные нормативы	4		4	Анкетирование, тестирование
7.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	по календарному плану спортивно-массовых мероприятий			
8.	Инструкторская и судейская практика	в процессе занятий в сетке часов			Анкетирование, опрос, тестирование
9	Психологическая подготовка	в процессе занятий в сетке часов			Анкетирование, опрос, тестирование
ИТОГО:		234	18	216	

СОГ – 2 года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/кон троля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4		Анкетирование, опрос
2.	Общая физическая подготовка	112	8	104	Анкетирование, опрос, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	89	4	85	Анкетирование, опрос, тестирование
4.	Техническая подготовка	25	2	23	Анкетирование, опрос, тестирование
5.	Тактическая подготовка				
6.	Контрольные нормативы	4		4	Анкетирование, тестирование
7.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	по календарному плану спортивно-массовых мероприятий			
8.	Инструкторская и судейская практика	в процессе занятий в сетке часов			Анкетирование, опрос, тестирование
9	Психологическая подготовка	в процессе занятий в сетке часов			Анкетирование, опрос, тестирование
ИТОГО:		234	18	216	

СОГ - 3 года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/кон троля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4		Анкетирование, опрос
2.	Общая физическая подготовка	108	8	100	Анкетирование, опрос, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	93	4	89	Анкетирование, опрос, тестирование
4.	Техническая подготовка	25	2	23	Анкетирование, опрос, тестирование
5.	Тактическая подготовка				
6.	Контрольные нормативы	4		4	Анкетирование, тестирование
7.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	по календарному плану спортивно- массовых мероприятий			
8.	Инструкторская и судейская практика	в процессе занятий в сетке часов			Анкетирование, опрос, тестирование
9	Психологическая подготовка	в процессе занятий в сетке часов			Анкетирование, опрос, тестирование
ИТОГО:		234	18	216	

Содержание программы

1 год обучения

Теоретическая подготовка.

Введение: История возникновения и развития баскетбола. Развитие баскетбола в нашей стране. Правила безопасного поведения при занятиях баскетболом.

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Гигиена баскетболистов. Врачебный контроль. Правила соревнований и судейство баскетбола.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение О.Т.П. в тренировке баскетболиста.

Практика: общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Занятия на снарядах, тренажерах. Игровые упражнения в виде подвижных игр, эстафет, волейбол, минифутбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение С.Т.И. подготовка баскетболиста. Правильность выполнения упражнений.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные "на развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости.

Техническая подготовка.

Теория: Рассказ о технических действиях в баскетболе (по мере изучения материала).

Практика: Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед, назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча при встречном движении. Передача мяча на месте. Передача в движении. Передача мяча двумя руками сверху. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте. 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 одной рукой с отскоком от щита. Штрафные броски.

Тактические действия.

Теория: 1. Правила игры в баскетболе.

2. Тактическая подготовка в баскетболе.

Практика: Индивидуальные действия в нападении (действия игрока без мяча; действия игрока с мячом). Противодействие получению мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система зонной защиты. Система личной защиты.

Групповые действия в нападении (взаимодействие 2х-3х игроков) Индивидуальные действия в защите (против 1-го без мяча с мячом). Групповые действия (взаимодействие двух, трёх игроков в защите). Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон.

Участие в соревнованиях по баскетболу.

Практика: Товарищеские встречи.

Тестирование.

Теория: Контрольные тесты

2 год обучения

Теоретическая подготовка.

Введение: Терминология в баскетболе. Правила безопасного поведения на занятиях по баскетболу. Правила игры. Развитие баскетбола в нашей стране. Правила безопасного поведения при занятиях баскетболом. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Гигиена баскетболистов. Врачебный контроль. Правила соревнований и судейство баскетбола

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение О.Т.П. в тренировке баскетболиста.

Практика: общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Занятия на снарядах, тренажерах. Игровые упражнения в виде подвижных игр, эстафет, волейбол, минифутбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение С.Т.И. подготовка баскетболиста. Правильность выполнения упражнений.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные "на развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших баскетболистов.

Практика: Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед, назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча при встречном движении. Передача мяча на месте. Передача в движении. Передача мяча двумя руками сверху. Передача на одном уровне. Передача одной рукой от головы. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Обводка соперника. Ведение мяча по кругам. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в движении. Штрафные броски.

Тактические действия.

Теория: 1. Правила игры в баскетболе.

2. Тактическая подготовка в баскетболе.

Практика: Индивидуальные действия в нападении (действия игрока без мяча; действия игрока с мячом). Групповые действия в нападении (взаимодействие 2х-3х игроков). Индивидуальные действия в защите (против 1-го без мяча с мячом). Групповые действия (взаимодействие двух, трёх игроков в защите). Противодействие получению мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система зонной защиты. Система личной защиты. Игра в большинстве. Против тройки. Действия игрока в нападении. Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Малая Восьмерка.

Участие в соревнованиях по баскетболу.

Практика: Спартакиада школьников по баскетболу. КЭС-Баскет. Стритбол. Товарищеские встречи.

Тестирование.

Теория: Контрольные тесты.

3 год обучения

Теоретическая подготовка.

Введение: Терминология в баскетболе. Правила безопасного поведения на занятиях по баскетболу. Правила игры. Развитие баскетбола в нашей стране. Правила безопасного поведения при занятиях баскетболом. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Гигиена баскетболистов. Врачебный контроль. Правила соревнований и судейство баскетбола. Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в баскетбол. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение О.Т.П. и ТБ в тренировке баскетболиста.

Практика: Общеразвивающие упражнения (типы зарядки, в движении, в парах, с предметами; а также упражнения на снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта).

Специальная физическая подготовка

Теория: Правильность выполнения технических приемов в зависимости от ситуации на площадке.

Практика: Упражнения направленные на развитие силы и быстроты, ловкости, выносливости.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших баскетболистов. Правильность выполнения технических приемов в зависимости от ситуации на площадке.

Практика: Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед, назад. Ловля и передача мяча при встречном движении. Передача мяча на месте. Передача в движении. Передача мяча двумя руками сверху. Передача на одном уровне. Передача одной рукой от головы. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника. Ведение мяча по кругам. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в движении. Штрафные броски.

Тактические действия

Теория: Тактика нападения. Индивидуальные действия Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия (стремительное нападение, позиционное нападение). Индивидуальные действия в защите (против игрока без мяча, с мячом). Групповые действия (взаимодействие двух, трёх игроков). Командные действия в защите (концентрированная защита, подвижная защита).

Практика:

1. *Действия игрока в защите:* Система зонной защиты. Система личной защиты. Игра в большинстве. Против тройки.

2. *Действия игрока в нападении:* Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Тройка. Малая Восьмерка.

Участие в соревнованиях по баскетболу.

Практика: Спартакиада школьников по баскетболу. Стритбол. Товарищеские встречи. «Оранжевый мяч»

Тестирование.

Теория: Контрольные тесты.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий;

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

4. Система контроля и зачетные требования .

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки учащихся на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности учащихся (физической, технической, тактической).

Три вида контроля: текущий, промежуточная аттестация, итоговая аттестация

Текущий контроль- это системная проверка уровня физической подготовленности учащихся, проводимая во время учебно- тренировочной деятельности. Периодичность проведения текущего контроля

Промежуточная аттестация- объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижение результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить проблемы в освоении им дополнительной общеразвивающей программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении учебно-тренировочной деятельности;

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Периодичность проведения промежуточной аттестации- один раз в год, по итогам года.

Итоговая аттестация- объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижение результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

- оценка достижений конкретного учащегося, результат освоения им дополнительной общеразвивающей программы.

Критерии оценки уровня физической подготовленности

Общая физическая подготовка.

Уровень оценки результатов бега на 100 м (сек.) – юноши 16 – 17 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
15 лет	8,3-8,9	9,0-10,0	10,1-10,6
16 лет	12,6-13,5	13,6-15,6	15,7-16,6
17 -18 лет	12,4-13,3	13,4-15,4	15,5-16,4

Уровень оценки результатов бега на 100 м (сек.) – девушки 16 – 17 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
15 лет	9,2-9,8	9,9-10,4	10,5-11,6
16 лет	14,3-15,5	15,6-18,2	18,3-19,5
17 – 18 лет	14,1-15,3	15,4-18,0	18,1-19,3

Уровень оценки результатов бега

на 1000 м. (мин. сек.) – 16-17 лет Мальчики, юноши

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
15 лет	1,24-1,27	1,28-1,34	1,35-1,38
16 лет	3,19-3,30	3,31-3,49	3,50-4,01
17-18 лет	3,11-3,14	3,25-3,41	3,42-3,52

Уровень оценки результатов бега на 500 м. (мин. сек.) - 16-17 лет Девочки, девушки

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
15 лет	0,53-0,57	0,58-1,07	1,08-1,15
16 лет	1,49-1,52	1,53-1,59	2,00-2,03
17- 18 лет	1,48-1,52	1,53-2,01	2,02-2,06

Уровень оценки результатов челночного бега 3 x 10 м. (сек) – мальчики, юноши

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
15 лет	7,7	8,4-8,0	8,6
16 лет	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже
17 – 18 лет	7,2	7,9-7,5	8,1

Уровень оценки результатов челночного бега 3 x 10 м. (сек) – девочки, девушки

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
15 лет	8,5	9,3-8,8	9,7
16 лет	8,4	9,3-8,7	9,7
17 – 18 лет	8,4	9,3-8,7	9,6

Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – мальчики, юноши

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
15 лет	1500	1250-1350	1100
16 лет	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже
17- 18 лет	1500	1300-1400	1100

Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – девочки, девушки

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
15 лет	1300	1050-1200	900
16 лет	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
17 - 18 лет	1300	1050-1200	900

Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – мальчики, юноши

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
15 лет	209-225	190-208	163-189
16 лет	219-242	195-218	168-194
17 -18 лет	30-249	209-229	179-208

Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки, девушки

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
15 лет	176-204	156-175	128-155
16 лет	176-205	155-175	125-154
17 -18 лет	176-192	164-175	148-163

Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – мальчики, юноши

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
15 лет	537-638	468-536	366-467
16 лет	554-652	487-553	388-486

17 -18 лет	675-805	587-674	457-586
------------	---------	---------	---------

Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – девочки, девушки

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
15 лет	465-610	367-464	222-366
16 лет	507-659	404-506	251-403
17 -18 лет	547-680	457-546	324-456

Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения сидя (см) – мальчики, юноши

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
15 лет	12	8-10	4
16 лет	12 и выше	9-12	4 и ниже
17 - 18 лет	12 и выше	9-12	4 и ниже

Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения сидя (см) – девочки, девушки

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
15 лет	20	12-14	7
16 лет	20 и выше	13-15	7 и ниже
17 --18 лет	20 и выше	13-15	7 и ниже

Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) – мальчики, юноши

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
15 лет	13-17	8-12	4-7
16 лет	14-19	9-13	5-8
17 – 18 лет	15-20	10-14	6-9

Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) – девочки, девушки

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
15 лет	15-20	10-14	6-9
16 лет	13-17	9-12	5-8

17 -18 лет	12-16	8-11	5-7
------------	-------	------	-----

Контрольно-переводные нормативы по СФП для Спортивно-оздоровительных групп.

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	1,07	1,15
3 – й год	35	35	3,9	4,0	55,5	1,00

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
2 – й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
3 – й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к знаниям и умениям:

К концу первого года дети должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

К концу второго года обучения должны:

Знать

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

К концу третьего года обучения должны:

Знать

- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

К концу четвертого года обучения должны:

Знать:

- оказание первой доврачебной помощи;
- официальные правила ФИБА.

Уметь:

- выполнять челночный бег с ведением мяча;
- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок одной рукой после ведения и ловли мяча в движении;
- выполнять судейство;
- играть в баскетбол по правилам.

К концу пятого года обучения должны:

Знать:

- профилактику травматизма на занятиях баскетболом;
- официальные правила ФИБА.

Уметь:

- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок одной рукой после ведения и ловли мяча в движении;
- играть в баскетбол по правилам.

ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ И СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ

№ п/п	Наименование	Количество изделий (штук)
1	Ноутбук	1
2	Проектор	1
3	Экран	1
4	Баскетбольные мячи	20
5	Баскетбольный щит и кольцо	2
6	Баскетбольное табло	1

7	Гимнастические коврики	16
8	Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг	7
9	Стенка гимнастическая	3
10	Скамейка гимнастическая	3
11	Бревно гимнастическое	1
12	Барьеры	20

ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКЕ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование			
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося
3	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося
5	Футболка	штук	на занимающегося
6	Шорты	пар	на занимающегося

6. Информационно-методическое обеспечение

Список литературы:

Литература:

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, 1971Г. 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

Интернет-ресурсы

2. <http://www.minsport.gov.ru/ministry/> - Министерство спорта Российской Федерации.

Список литературы для учащихся

1. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.
2. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с

