***ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ***

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

***ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА***

***р.п. БАШМАКОВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ***



**Принята Утверждена**

на Педагогическом Совете Приказом директора протокол № 01 от 28.08.2020 г. МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково

№ 179-п от 28.08.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Баскетбол»**

**Уровень – базовый**

Возраст детей: 8-18 лет

Срок реализации программы: 4 года

**тренер – преподаватель**

**Баклов Эдуард Юрьевич**

р.п. Башмаково

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности по баскетболу разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

* Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09 3242).

- Уставом МАОУДОДЮСШ р.п. Башмаково

- Образовательной программой МАОУДОДЮСШ р. п. Башмаково от 28.08.2020 г.;

- Положением о порядке установления и изменения учебной нагрузки

тренеров-преподавателей Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы р.п. Башмаково Пензенской области от 28.08.2020 г.

Программа направлена на:

* + Обеспечение разносторонней подготовленности учащихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
  + Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико- тактического мастерства.
  + Укрепление опорно-двигательного аппарата учащихся.
  + Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.
  + Обеспечение эмоционального благополучияучающихся.
  + Приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям.
  + Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных баскетболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям,

трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах **15-30 человек**. Максимальный состав

спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов. Учащиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

**Основные формы организации деятельности учащихся на занятии:** групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

* + Теоретические и групповые практические занятия,
  + Тренировки по индивидуальным планам,
  + Календарные соревнования,
  + Учебные и товарищеские игры,
  + Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
  + Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в группе.

Большее внимание в программе уделяется СФП, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в защите, т.к. при обучении баскетболистов защитным действиям главное внимание сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

Сроки реализации программы: 4 года.

Форма обучения – очная.

Уровень образования –стартовый/ базовый. Возраст учащихся -8-18 лет.

36 недель занятий в условиях спортивной школы

1 год -стартовый 6 часов в неделю, 1-3 года базовый -9 часов в неделю.

Программа служит основным документом, для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей в возрасте от 8 до 18 лет. Для всех этапов программный материал для практических занятий по физической подготовке не дифференцирован по годам многолетней подготовки; по технической и тактической подготовке он представлен по каждому году отдельно, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике, совершенствование спортивно- технического и тактического мастерства. В отдельных случаях изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки.

Цель и задачи программы

**Цель**: физическое воспитание личности, выявление одарённых детей, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, подготовка детей к начинающим достижениям игры в баскетбол.

Задачи:

**учащие:**

* развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики, ОФП.
* прочное овладение основами техники и тактики баскетбола;
* приучение к соревновательным условиям;
* определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
* обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;
* знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по баскетболу.

воспитывающие:

-подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой

деятельности в будущем, гражданско - патриотическое и духовно - нравственное воспитание.

развивающие:

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.

**Содержательное обеспечение разделов программы**

Учебный план

**по баскетболу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | стартовый | Базовый  1-3 |
| 1. | **Основы знаний о физической культуре и**  **спорте.** | **8** | **6** |
| 1.1 | Краткий обзор развития баскетбола. | 4 | 2 |
| 1.2 | Строение человека и влияние на организм  физических нагрузок | 2 | 2 |
| 1.3 | Гигиена, контроль нагрузок, оказание  первой медицинской помощи. | 2 | 2 |
| 2. | **Общая физическая подготовка.** | **10** | **18** |
| 2.1 | Бег 500, 1000, метров. | 4 | 6 |
| 2.2 | Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в  упоре. | 2 | 4 |
| 2.3 | Прыжки через скакалку, напрыгивание и  соскоки. | 4 | 8 |
| 3. | **Основы техники игры в баскетбол.** | **48** | **60** |
| 3.1 | Ведение мяча, остановки, развороты. | 10 | 16 |
| 3.2 | Передача мяча на месте и в движении. | 12 | 16 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.3 | Броски в кольцо с места, в движении, после  остановки. | 14 | 20 |
| 3.4 | Ловля мяча, переводы, финты. | 12 | 16 |
| 4. | **Тактика игры в баскетбол.** | **40** | **50** |
| 4.1 | Умение удержать соперника и открыться  для своего игрока. | 14 | 15 |
| 4.2 | Тактические действия при игре в защите и  нападении. | 14 | 15 |
| 4.3 | Тактические действия в игре с сильным  соперником. | 10 | 20 |
| 5. | **Специальная физическая подготовка.** | **20** | **40** |
| 5.1 | Упражнения для развития силы ног и рук. | 10 | 20 |
| 5.2 | Упражнения для развития скоростных  качеств. | 10 | 20 |
| 6. | **Правила игры и судейства.** | **2** | **4** |
| 6.1 | Правила игры, судейские жесты, фолы и  наказания. | 2 | 4 |
| 7. | **Контрольные игры и соревнования.** | **18** | **22** |
| 7.1 | Товарищеские игры. | 12 | 16 |
| 7.2 | Участие в соревнованиях. | 4 | 4 |
| 7.3 | Разбор проведённых игр. | 2 | 2 |
|  | **Всего** | **216** | **324** |

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния

баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает

упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств необходимых при игре в баскетбол.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. 11.Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. **Общая физическая подготовка.**
   1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).
   2. Подвижные игры.
   3. Эстафеты.
   4. Полосы препятствий.
   5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). 1.6 Бег 500, 1000,1500,2000 метров.
2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

* 1. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
  2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
  3. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. **Упражнения без мяча.**
   1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
   2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
      * с разной скоростью;
      * в одном и в разных направлениях.
   3. Передвижение правым – левым боком.
   4. Передвижение в стойке баскетболиста.
   5. Остановка прыжком после ускорения.
   6. Остановка в один шаг после ускорения.
   7. Остановка в два шага после ускорения.
   8. Повороты на месте.
   9. Повороты в движении.
   10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
   11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча.
   1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
   2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
   3. Двумя руками от груди в движении.
   4. Передача одной рукой от плеча.
   5. Передача одной рукой с шагом вперед.
   6. То же после ведения мяча.
   7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
   8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
   9. Передача одной рукой снизу от пола.
   10. То же в движении.
   11. Ловля мяча после полуотскока.
   12. Ловля высоко летящего мяча.
   13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
   14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча.
   1. На месте.
   2. В движении шагом.
   3. В движении бегом.
   4. То же с изменением направления и скорости.
   5. То же с изменением высоты отскока.
   6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
   7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
   8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча.
   1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
   2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
   3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
   4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
   5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
   6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
   7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
   8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
   9. В прыжке одной рукой с места.
   10. Штрафной.
   11. Двумя руками снизу в движении.
   12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
   13. В прыжке со средней дистанции.
   14. В прыжке с дальней дистанции.
   15. Вырывание мяча.
   16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контрольные игры и соревнования

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы. 4.Участие в соревнованиях.

5. Разбор проведённых игр.

Планируемые результаты

Учащиеся получат теоретические и практические знания об игре "баскетбол"" Улучшится:

* состояние общей физической подготовки, общего внимания, дисциплины, приобщение к здоровому образу жизни;
* стабильность состава учащихся;
* динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся;
* количественные показатели физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года);
* вклад в подготовку сборных команд района, республики;
* выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда.

Обучающиеся приобретут навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. Приобретут такие качества, как чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им за- дания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить учащихся организовывать общую разминку и соревнования в группе.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

**Календарный учебный график на первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Форма занятия и контроля** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения** |
|  |  | **Теория** | **Основы знаний о физической культуре и спорте** |  | **спортзал** |
|  | **сентябрь** | **Беседа-опрос** | **Введение. История возникновения баскетбола. Правила игры.**  **Игровое поле и инвентарь.** |  | **спортзал** |
|  | **Беседа-опрос** | **Строение человека и влияние на организм физических нагрузок.**  **Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.** |  | **спортзал** |
|  | **сентябрь- ноябрь** | **Практические занятия** | **ОФП** |  | **спортзал** |
|  | **Практика, мониторинг** | **Бег 500, 1000, метров.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика, мониторинг** | **Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика, мониторинг** | **Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.** |  | **спортзал** |
|  | **ноябрь- февраль** | **беседа**  **практическое занятие** | **Техническая подготовка** |  | **спортзал** |
|  | **Практика, мониторинг** | **Ведение мяча, остановки, развороты.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика, мониторинг** | **Передача мяча на месте и в движении.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика, мониторинг** | **Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика, мониторинг** | **Ловля мяча, переводы, финты.** |  | **спортзал** |
|  | **февраль- март** | **беседа**  **практическое занятие** | **Тактическая подготовка.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика, зачет** | **Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика, зачет** | **Тактические действия при игре в защите и нападении.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика, зачет** | **Тактические действия в игре с сильным соперником.** |  | **спортзал** |
|  | **март-май** | **беседа**  **практическое занятие** | **Специальная физическая подготовка.** |  | **спортзал** |
|  | **Выполнение нормативов** | **Упражнения для развития силы ног и рук.** |  | **спортзал** |
|  | **Выполнение нормативов** | **Упражнения для развития скоростных качеств.** |  | **спортзал** |
|  | **май** | **практическое занятие** | **Правила игры и судейства**  **Судейские жесты, фолы и наказания** |  | **спортзал** |
|  | **май** |  | **Контрольные игры и соревнования** |  | **спортзал** |
|  |  | **соревнования** | **Товарищеские игры.** |  | **спортзал** |
|  |  | **соревнования** | **Участие в соревнованиях. Разбор проведенны**1**х**1 **игр** |  | **Спортзал** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Теория, зачет** | **Разбор проведённых игр.** |  | **спортзал** |

**Календарный учебный график на второй год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Форма**  **занятия и контроля** | **Тема занятия** | **Кол- во часов** | **Место проведения** |
|  |  | **Теория** | **Основы знаний о физической культуре и спорте** |  | **спортзал** |
|  | **сентябрь** | **Беседа- опрос** | **Введение. История возникновения баскетбола. Правила игры.**  **Игровое поле и инвентарь.** |  | **спортзал** |
|  | **Беседа- опрос** | **Строение человека и влияние на организм физических нагрузок, контроль.**  **Соблюдение техники безопасности на занятиях.** |  | **спортзал** |
|  | **сентябрь- ноябрь** | **Практическ**  **ие занятия** | **ОФП** |  | **спортзал** |
|  | **Практика,**  **мониторинг** | **Бег 500, 1000, метров.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика, мониторинг** | **Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика,**  **мониторинг** | **Прыжки через скакалку,**  **напрыгивание и соскоки.** |  | **спортзал** |
|  | **ноябрь- февраль март** | **беседа**  **практическ ое занятие** | **Техническая подготовка** |  | **спортзал** |
|  | **Практика,**  **мониторинг** | **Ведение мяча, остановки,**  **развороты.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика, мониторинг** | **Передача мяча на месте и в движении.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика,**  **мониторинг** | **Броски в кольцо с места, в**  **движении, после остановки.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика,**  **мониторинг** | **Ловля мяча, переводы, финты.** |  | **спортзал** |
|  | **февраль**  **-март** | **беседа**  **практическ ое занятие** | **Тактическая подготовка.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика, зачет** | **Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика, зачет** | **Тактические действия при игре в защите и нападении.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика,**  **зачет** | **Тактические действия в игре с**  **сильным соперником.** |  | **спортзал** |
|  | **март- май** | **беседа практическ ое занятие** | **Специальная физическая подготовка.**  12 |  | **спортзал** |
|  | **Выполнени е** | **Упражнения для развития силы ног и рук.** |  | **спортзал** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **нормативов** |  |  |  |
|  | **Выполнени**  **е нормативов** | **Упражнения для развития**  **скоростных качеств, прыжковой выносливости** |  | **спортзал** |
|  | **май** | **практическ**  **ое занятие** | **Правила игры и судейства**  **Судейские жесты, фолы и наказания** |  | **спортзал** |
|  | **май** | **игра** | **Контрольные игры и соревнования** |  | **спортзал** |
|  |  | **соревнован**  **ия** | **Товарищеские игры.** |  | **спортзал** |
|  |  | **соревнован**  **ия** | **Участие в соревнованиях.** |  | **спортзал** |
|  |  | **Теория,**  **зачет** | **Разбор проведённых игр.** |  | **спортзал** |

13

Календарный учебный график на третий –четвертый год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Форма**  **занятия и контроля** | **Тема занятия** | **Кол- во часов** | **Место проведени я** |
|  |  | **Теория** | **Основы знаний о физической культуре и спорте** |  | **спортзал** |
|  | **сентябр ь** | **Беседа- опрос** | **Основы здорового образа жизни.** |  | **спортзал** |
|  | **Беседа- опрос** | **Дозирование физических нагрузок.**  **Способы восстановления после физической нагрузки.** |  | **спортзал** |
|  | **сентябр ь- ноябрь** | **Практическ**  **ие занятия** | **ОФП** |  | **спортзал** |
|  | **Практика,**  **мониторинг** | **Бег 500, 1000, метров.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика, мониторинг** | **Челночный бег** |  | **спортзал** |
|  | **Практика,**  **мониторинг** | **Упражнение на тренажерах.** |  | **спортзал** |
|  | **ноябрь- февраль** | **беседа практическ ое занятие** | **Техническая подготовка** |  | **спортзал** |
|  | **Практика,**  **мониторинг** | **Ведение мяча, остановки,**  **развороты.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика,**  **мониторинг** | **Передача мяча на месте и в**  **движении.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика, мониторинг** | **Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика,**  **мониторинг** | **Ловля мяча, переводы, финты.** |  | **спортзал** |
|  | **февраль**  **-март** | **беседа практическ ое занятие** | **Тактическая подготовка.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика,**  **зачет** | **Тактика прессинга на стороне**  **противника.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика, зачет** | **Тактические действия при игре в защите и нападении.** |  | **спортзал** |
|  | **Практика,**  **зачет** | **Тактические действия в игре с**  **сильным соперником.** |  | **спортзал** |
|  | **март- май** | **беседа**  **практическ ое занятие** | **Специальная физическая подготовка.** |  | **спортзал** |
|  | **Выполнени е нормативов** | **Упражнения для развития силы ног и рук. Ускорения с изменением скорости, направления движения.**  14 |  | **спортзал** |
|  | **Выполнени** | **Упражнения для развития** |  | **спортзал** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **е**  **нормативов** | **скоростных качеств. Ловля высоко**  **летящего мяча.** |  |  |
|  | **май** | **практическ**  **ое занятие** | **Правила игры и судейства**  **Судейские жесты, фолы и наказания** |  | **спортзал** |
|  | **май** | **игра** | **Контрольные игры и соревнования** |  | **спортзал** |
|  |  | **соревнован**  **ия** | **Товарищеские игры.** |  | **спортзал** |
|  |  | **соревнован**  **ия** | **Участие в соревнованиях.** |  | **спортзал** |
|  |  | **Теория,**  **зачет** | **Разбор проведённых игр.** |  | **спортзал** |

**Условия реализации программы**

**Материально-технические условия:**

1. Щиты с кольцами — 2
2. Жгуты и экспандеры - 10 3 Секундомер —1
3. Стойки для обводки — 12
4. Гимнастические скамейки — 6
5. Фишки - 20
6. Гимнастические маты — 6
7. Скакалки — 20
8. Мячи набивные различной массы — 10 10 Гантели, гири различной массы — 10
9. Мячи баскетбольные — 20
10. Насос ручной со штуцером — 1
11. Рулетка—1
12. Макет площадки с фишками — 1

**Педагогические условия:**

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивной игры «баскетбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

**Формы аттестации**

В целях объективного определения уровня подготовки учащихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (октябрь и май) в учебных группах базового уровня проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений.

Уровень подготовленности учащихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для

определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах и в баскетбольное кольцо.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Контрольные упражнения по физической подготовке.

* 1. Прыжок в длину с места;
  2. Прыжок с доставанием (высота прыжка); 3. Бег 300 м (600 м, 1000 м);

4. Отжимание в упоре лёжа.

Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого учащегося.

**Методические материалы:**

* Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
* Правила баскетбола.

***Методические рекомендации:***

* Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
* Инструкции по охране труда.

***Методы и формы обучения.***

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более

успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

***Практические методы:***

* метод повтора упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

* в целом;
* по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально- подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом

технических и физических способностей занимающихся.

***Формы обучения:***

* индивидуальная;
* фронтальная;
* групповая;
* поточная

**Список литературы для педагогов:**

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание. **3**.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры [текст]/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – Москва: Советский спорт, 2000г.
3. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
4. Портнов Ю.М, Башкирова В. Г. и др. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009 - 100 с.
5. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. - 62 с.
6. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по

баскетболу. - СПБ., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

**Список литературы для учащихся:**

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор- составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.
3. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
4. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
5. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
6. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
7. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
8. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
9. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
10. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

Список литературы для родителей:

1. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на Д., 2004.
2. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. [www.fiba.com](http://www.fiba.com/) - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола;
2. [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com/) - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола;
3. [www.basket.ru](http://www.basket.ru/) - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола;
4. [www.pro100basket.ru](http://www.pro100basket.ru/) - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России;
5. [www.mbl.su](http://www.mbl.su/) - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги;
6. [www.cskabasket.com](http://www.cskabasket.com/) - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва;
7. [www.vtb-league.com](http://www.vtb-league.com/) Вэб-сайт лиги ВТБ;
8. [www.euroleague.net](http://www.euroleague.net/) - Вэб-сайт Евролиги;