

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр Киренского района «Гармония»**

РЕКОМЕНДОВАНА:

решением методического совета
МАУДО ДЮЦ «Гармония»
протокол № 1
от 31 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом директора
МАУДО ДЮЦ «Гармония»
№ 75
от 31 августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Адресат программы: дети 7-17 лет

Срок реализации: 8 лет

Направленность: физкультурно-
спортивная

Форма обучения: очная

Уровень программы: базовый

Разработчик программы:

Кобелева Ирина Геннадьевна,
тренер-преподаватель

Пользователь программы:

Тренер-преподаватель
Стефанков Вадим Дмитриевич

г. Киренск, 2024 г.

Содержание программы

№ п/п	Содержание	Номер страницы
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	5
3	Содержание программы	9
4	Ожидаемые результаты	20
5	Условия реализации программы	25
6	Календарный учебный график	26
7	Методическое обеспечение программы	29
8	Контрольно-измерительные материалы	30
9	Список литературы	38

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (далее - Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России «О направлении рекомендаций» от 18.11.2015 года №09-3242);
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Письмо Минобрнауки России «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» от 14.12.2015 года №09-3564);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Ю.М.Портнов - академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г. Луничкин - заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный - заслуженный тренер России; А.Б.Мацак - канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук).
- Положение по дополнительным общеобразовательным программам МАУДО ДЮЦ «Гармония».

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение: это пропаганда здорового образа жизни и отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся.

«Баскетбол» в действительности по своему накалу борьбы, ритму, эмоциональности, скорости как нельзя лучше отвечает нынешнему времени. Трудно отыскать еще такой вид спорта, в котором сочетаются скорость, выносливость, сила, ловкость и самое главное ум.

К тому же, развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, здоровые, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, конструктивностью, готовы к межкультурному взаимодействию и обладают чувством ответственности за судьбу страны, за ее социально-экономическое процветание.

Баскетбол является такой игрой, которая полезна для развития таких черт характера как самодисциплина, смелость, активность, целеустремленность, игра развивает чувство ответственности, умение нестандартно мыслить, искать и быстро принимать решения, учит работать в команде, умению легко устанавливать позитивные контакты в общении и взаимодействии с окружающими, повышает самооценку и инициативность ребенка.

Из всего вышеизложенного видно, что педагогическая целесообразность заключаются в том, что дети по мимо занятий баскетболом, становятся более самостоятельными и более коммуникабельными за счёт того, что постоянно находятся в коллективе среди своих сверстников.

Отличительные особенности и новизна программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Заниматься в секции могут дети, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий спортом.

Цель программы - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

Воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Принцип комплектования групп.

В группы принимаются практически все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допуск врача, т.к. этого требует педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Допускается дополнительный набор детей на второй и третий год обучения на основании результатов тестирования и собеседования. Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы. В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса. Подготовка юных спортсменов предусматривает два направления: спортивно-оздоровительное, учебно-тренировочное, включающее два этапа: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (начальная спортивная подготовка). Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 40 недель.

Форма освоения программы - очные занятия.

Режим занятий.

В соответствии с СанПиН, спортивно-оздоровительная группа (весь период) и группа начальной подготовки 1 года обучения - 3 раза в неделю по 2 академических часа, перерыв между занятиями 5 минут, или 2 раза в неделю по 3 академических часа с 2-мя перерывами по 5 минут. Группы начальной подготовки 2-3 года обучения - 3 раза в неделю по 3 академических часа, перерыв между занятиями 5 минут. Тренировочный этап

– 4 раза в неделю по 3 академических часа с 2-мя перерывами между занятиями по 5 минут. Режим занятий в каникулярное время по расписанию.

Объем программы - общее количество учебных часов в год, необходимых для освоения программы: спортивно-оздоровительная группа (весь период) и группа начальной подготовки 1 года обучения – 240 часов, Группы начальной подготовки 2-3 года обучения – 360 часов, учебно-тренировочный этап – 480 часов.

Количество занятий в неделю

Направления и этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное кол-во учебных часов в группе
Спортивно-оздоровительный	Весь период (1 год)	7	6
Начальной подготовки	1	8-9	6
	2	10-11	9
	3	11-12	9
Учебно-тренировочный	1	12-13	12
	2	13-14	12
	3	14-15	12
	4	15-16	12
	5	16-17	12

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план на 40 недель учебно-тренировочных занятий по баскетболу для всех этапов подготовки

№ п/п	Виды подготовки	СО Спорт ивно- оздор овите льный	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
			Год обучения							
			1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая	10	15	20	15	20	20	20	20	20
2.	Общая физическая	90	95	90	90	90	90	50	50	50
3.	Специальная физическая	30	50	50	50	70	70	100	100	100
4.	Техническая	50	70	70	70	80	80	80	80	80
5.	Тактическая	20	50	50	50	70	70	70	70	70
6.	Игровая	30	50	50	50	60	60	70	70	70
7.	Контрольные и календарные игры	-	20	20	20	30	30	30	30	30
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	20	20	20	20	20
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	20	20	20	20	20
10.	Контрольные испытания	10	10	10	10	15	15	15	15	15
11.	Медицинское обследование	-	-	-	5	5	5	5	5	5
	ИТОГО:	240	360	360	360	480	480	480	480	480

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа:

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1 год обучения					
Раздел программы					
1	Теоретическая	10	10	-	беседа
2	Общая физическая	90		90	тестирование
3	Специальная физическая	30		30	тестирование
4	Техническая	50		50	тестирование
5	Тактическая	20		20	Контрольная игра
6	Игровая	30		30	Контрольная игра
7	Контрольные и календарные игры	-		-	Соревнования
8	Восстановительные мероприятия	-		-	
9	Инструкторская и судейская практика	-		-	тестирование
10	Контрольные испытания	10		10	тестирование
11	Медицинское обследование	-		-	Медицинское заключение
Итого:		240	10	230	

Учебный план этапа начальной подготовки 1 года обучения:

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1 год обучения					
Раздел программы					
1	Теоретическая	15	15	-	беседа
2	Общая физическая	95		95	тестирование
3	Специальная физическая	50		50	тестирование
4	Техническая	70		70	тестирование
5	Тактическая	50		50	Контрольная игра
6	Игровая	50		50	Контрольная игра
7	Контрольные и календарные игры	20		20	Соревнования
8	Восстановительные мероприятия	-		-	
9	Инструкторская и судейская практика	-		-	тестирование
10	Контрольные испытания	10		10	тестирование
11	Медицинское обследование	-		-	Медицинское заключение
Итого:		360	10	350	

Учебный план этапа начальной подготовки 2 года обучения:

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
2 год обучения					
Раздел программы					
1	Теоретическая	20	20	-	беседа
2	Общая физическая	90		90	тестирование
3	Специальная физическая	50		50	тестирование
4	Техническая	70		70	тестирование
5	Тактическая	50		50	Контрольная игра
6	Игровая	50		50	Контрольная игра
7	Контрольные и календарные игры	20		20	Соревнования
8	Восстановительные мероприятия	-		-	
9	Инструкторская и судейская практика	-		-	тестирование
10	Контрольные испытания	10		10	тестирование
11	Медицинское обследование	-		-	Медицинское заключение
Итого:		360	10	350	

Учебный план этапа начальной подготовки 3 года обучения:

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
3 год обучения					
Раздел программы					
1	Теоретическая	20	20	-	беседа
2	Общая физическая	90		90	тестирование
3	Специальная физическая	50		50	тестирование
4	Техническая	70		70	тестирование
5	Тактическая	50		50	Контрольная игра
6	Игровая	50		50	Контрольная игра
7	Контрольные и календарные игры	20		20	Соревнования
8	Восстановительные мероприятия	-		-	
9	Инструкторская и судейская практика	-		-	тестирование
10	Контрольные испытания	10		10	тестирование
11	Медицинское обследование	-		-	Медицинское заключение
Итого:		360	10	350	

Учебный план учебно-тренировочного этапа 1,2 года обучения:

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1,2 год обучения					
Раздел программы					
1	Теоретическая	20	20	-	беседа
2	Общая физическая	90		90	тестирование
3	Специальная физическая	70		70	тестирование
4	Техническая	80		80	тестирование
5	Тактическая	70		70	Контрольная игра
6	Игровая	60		60	Контрольная игра
7	Контрольные и календарные игры	30		30	Соревнования
8	Восстановительные мероприятия	20		20	
9	Инструкторская и судейская практика	20		20	тестирование
10	Контрольные испытания	15		15	тестирование
11	Медицинское обследование	5		5	Медицинское заключение
Итого:		480	10	470	

Учебный план учебно-тренировочного этапа 3-5 года обучения:

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
3-5 год обучения					
Раздел программы					
1	Теоретическая	20	20	-	беседа
2	Общая физическая	50		50	тестирование
3	Специальная физическая	100		100	тестирование
4	Техническая	80		80	тестирование
5	Тактическая	70		70	Контрольная игра
6	Игровая	70		70	Контрольная игра
7	Контрольные и календарные игры	30		30	Соревнования
8	Восстановительные мероприятия	20		20	
9	Инструкторская и судейская практика	20		20	тестирование
10	Контрольные испытания	15		15	тестирование
11	Медицинское обследование	5		5	Медицинское заключение
Итого:		480	10	470	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема	СО		НП			УТ				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Физическая культура и спорт в России	1	1		1	1	1	1	1	1	1
Состояние и развитие баскетбола в России	2	2		1	1	1	1	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		2	2	1	1	1	1	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2		2	2	1	1	1	1	1
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Профилактика травматизма в спорте	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Общая характеристика спортивной подготовки	-	-		-	-	1	1	1	-	-
Планирование и контроль подготовки	-	-		-	-	1	1	1	2	2
Основы техники игры и техническая подготовка	1	1		1	1	1	1	2	2	2
Основы тактики игры и тактическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1
Физические качества и физическая подготовка	1	1		2	1	1	1	1	1	1
Спортивные соревнования	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
Правила по мини-баскетболу	-	-	2	2	1	-	-	-	-	-
Правила по баскетболу	-	-	-	-	-	1	1			
Официальные правила ФИБА	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1
Установка на игру и разбор результатов игры	-	-	-	3	2	7	7	6	6	6
Всего часов	10	10	15	20	15	20	20	20	20	20

Темы теоретической подготовки.

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.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о

тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

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 киноколязков, 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.

3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

Общеподготовительные упражнения

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 разновременно, 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 положение 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 общеразвивающих 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. Перевероты 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 перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех 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 на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (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 (зигзаг, 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 голени, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Стигание 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 1-5 кг) 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, аритмичный 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).

3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приемы игры	СО	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
		Год обучения							
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Прыжок толчком двух ног	+	+	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+	+					
Остановка прыжком			+	+	+				
Остановка двумя шагами			+	+	+				
Повороты вперед	+	+	+	+					
Повороты назад	+	+	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении			+	+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке			+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении			+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении			+	+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку			+	+	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте			+	+					

Ловля мяча одной рукой в движении			+	+	+	+			
Ловля мяча одной рукой в прыжке					+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении					+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении					+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку					+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+	+					
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+	+					
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+	+					
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	+	+					
Передача мяча двумя руками с места	+	+	+	+					
Передача мяча двумя руками в движении			+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке			+	+	+				
Передача мяча двумя руками (встречные)			+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками (поступательные)					+	+	+		
Передача мяча двумя руками на одном уровне					+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)					+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху			+	+	+				
Передача мяча одной рукой от головы			+	+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)			+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+	+					
Передача мяча одной рукой в движении			+	+	+	+			

Передача мяча одной рукой в прыжке					+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (встречные)					+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)					+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне					+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)					+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+	+					
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+	+					
Ведение мяча без зрительного контроля			+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+	+					
Ведение мяча по прямой	+	+	+	+	+				
Ведение мяча по дугам	+	+	+	+					
Ведение мяча по кругам	+	+	+	+	+				
Ведение мяча зигзагом			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока					+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления					+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости					+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча					+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой снизу			+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху вниз									
Броски в корзину одной рукой (добивание)								+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	+	+		

Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в прыжке			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)					+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)					+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)					+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту			+	+	+	+	+	+	+

3.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Приемы игры	СО	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
		Год обучения							
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выход для получения мяча	+	+	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+	+	+					
Розыгрыш мяча			+	+		+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+	+	+				
Заслон					+	+	+	+	+
Наведение			+	+	+	+	+	+	+
Пересечение			+	+	+	+	+	+	+
Треугольник					+	+	+	+	+
Тройка					+	+	+	+	+
Малая восьмерка						+	+	+	+
Скрестный выход					+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон						+	+	+	+
Наведение на двух игроков						+	+	+	+
Система быстрого прорыва					+	+	+	+	+

Система эшелонированного прорыва						+	+	+	+
Система нападения через центрального						+	+	+	+
Система нападения без центрального						+	+	+	+
Игра в численном большинстве							+	+	+
Игра в меньшинстве							+	+	+

Тактика защиты

Приемы игры	СО	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
		Год обучения							
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Противодействие получению мяча	+	+	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка			+	+	+	+	+	+	+
Переключение					+	+	+	+	+
Проскальзывание						+	+	+	+
Групповой отбор мяча					+	+	+	+	+
Против тройки						+	+	+	+
Против малой восьмерки						+	+	+	+
Против скрестного выхода						+	+	+	+
Против сдвоенного заслона						+	+	+	+
Против наведения на двух						+	+	+	+
Система личной защиты			+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты							+	+	+
Система смешанной защиты								+	+
Система личного прессинга							+		+
Система зонного прессинга								+	+
Игра в большинстве						+	+	+	+
Игра в меньшинстве						+	+	+	+

3.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления - применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения. спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации).

3.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
		Год обучения						
		1	2	1	2	3	4	5
1.	Инструкторская и судейская практика	-	-	20	20	20	20	20

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Составить конспект занятия и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
- Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
- Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
- Вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

- Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- Судить игры в качестве судьи в поле.

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Прогнозируемые результаты по итогам освоения спортивно-оздоровительного этапа.

Обучающиеся должны знать:

- Организованность и дисциплину на тренировке;
- Соблюдение гигиены во время тренировочного процесса;
- Важность и значимость разминки и подводящих упражнений;
- Правила (пробежка, два ведения, зона, три секунды, фол.)

Уметь:

- Точно передавать мяч;
- Вести мяч;
- Бросить в кольцо с места;
- Владеть комплексом навыков и умений, определяющие его индивидуальные качества.

Приобрести навыки:

- Дриблинга (не смотря на мяч);
- Передачи баскетбольного мяча на месте ,в парах (левой, правой рукой);
- Навык точной передачи;
- Навык правильного положения ног в защитной стойке.

Ключевые компетенции:

- лично- ориентированный характер физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом потребностей и возможностей воспитанников;
- активность и самостоятельность;
- диалогичность содержания и характера взаимодействия субъектов в тренировочном процессе.

Прогнозируемые результаты по итогам 1 года обучения этапа начальной подготовки.

Обучающиеся должны знать:

- какие группы мышц должны подготовить к тренировочному процессу;
- сколько времени должны уделить на разминку;
- правила в баскетболе;
- изучение ведения;

Уметь:

- бросать в кольцо с места и в движении стремительно атаковать;
- опекаль нападающих, цепко защищать.

Приобрести навыки:

- правильного выполнение техники броска в движении и с места точная передача мяча с места и в движении;
- обучения основам тактики командных действий и воспитание навыков соревновательной деятельности.

Ключевые компетенции:

- лично-ориентированный характер физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом потребностей и возможностей воспитанников;

- активность и самостоятельность;
- диалогичность содержания и характера взаимодействия субъектов в тренировочном процессе.

Прогнозируемые результаты по итогам 2 года обучения этапа начальной подготовки.

Обучающиеся должны знать:

- все правила игры в баскетбол;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- гигиенические требования к занимающимся спортом.

Уметь:

- Точно передавать мяч;
- Вести мяч;
- Бросить в кольцо с места и в движении;
- Владеть комплексом навыков и умений, определяющие его индивидуальные качества.

Приобрести навыки:

- Правильно выполнять остановки;
- Выполнять повороты вперед, назад;
- Выполнять передачи (сверху, от плеча, двумя руками от груди, снизу с отскока);
- Правильно выполнять ведение (на месте, по прямой, по дугам, по кругу);
- Правильно выполнять броски в корзину (одной рукой с места и в движении);
- Противодействие получению мяча и выходу на свободное место.

Ключевые компетенции:

- лично-ориентированный характер физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом потребностей и возможностей воспитанников;
- активность и самостоятельность
- диалогичность содержания и характера взаимодействия субъектов в тренировочном процессе;
- поддерживаемая мотивация на основе самоконтроля.

Прогнозируемые результаты по итогам 3 года обучения этапа начальной подготовки.

Обучающиеся должны знать:

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- Профилактика травматизма в спорте.

Уметь :

- Правильно выполнять остановки;
- Выполнять повороты вперед, назад;
- Выполнять передачи (сверху, от плеча, двумя руками от груди , снизу с отскока);
- Правильно выполнять ведение (на месте, по прямой, по дугам, по кругу);
- Правильно выполнять броски в корзину (одной рукой с места и в движении);
- Противодействие получению мяча и выходу на свободное место.

Приобрести навыки:

- Правильно выполнять остановки после ведения;
- Выполнять повороты вперед, назад с защитником;
- Выполнять передачи и ловли (сверху, от плеча, одной рукой на месте и в движении, снизу с отскока);
- Правильно выполнять ведение (без зрительного контроля, зигзагом, обводка

соперника с изменением: скорости, высоты отскока, направления, с поворотом и переводом);

- Правильно выполнять броски в корзину (одной рукой с отскоком от щита с места и в движении);
- Подстраховка;
- Противодействие розыгрышу мяча, атаке;
- Командное взаимодействие в нападении.

Прогнозируемые результаты по итогам 1 года обучения учебно-тренировочного этапа.

Обучающиеся должны знать:

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- Профилактика травматизма в спорте.

Уметь:

- Правильно выполнять остановки после ведения;
- Выполнять повороты вперед, назад с защитником;
- Выполнять передачи и ловли (сверху, от плеча, одной рукой на месте и в движении, снизу с отскока);
- Правильно выполнять ведение (без зрительного контроля, зигзагом, обводка соперника с изменением: скорости, высоты отскока, направления, с поворотом и переводом);

- Правильно выполнять броски в корзину (одной рукой с отскоком от щита с места и в движении);
- Подстраховка;
- Противодействие розыгрышу мяча, атаке корзины;
- Командное взаимодействие в нападении.

Приобрести навыки:

- Выполнять передачи и ловли (в движении, в прыжке);
- Обводка соперника (с изменением темпа и высоты ведения, с поворотом и переводом);
- Броски мяча (одной рукой с отскоком от щита, в прыжке, со средней и дальней позиции);
- Розыгрыш мяча;
- Система личной защиты.

Ключевые компетенции:

- личностно-ориентированный характер физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом потребностей и возможностей воспитанников;
- активность и самостоятельность;
- диалогичность содержания и характера взаимодействия субъектов в тренировочном процессе;
- Специальная компетенция;
- Компетенции личностного самосовершенствования.

Прогнозируемые результаты по итогам 2 года обучения учебно-тренировочного этапа.

Обучающиеся должны знать:

- Общая характеристика спортивной подготовки;
- Планирование и контроль спортивной подготовки;
- Основы техники игры и техническая подготовка.

Уметь :

- Выполнять передачи и ловли(в движении, в прыжке);
- Обводка соперника (с изменением темпа и высоты ведения, с поворотом и переводом;
- Броски мяча(одной рукой с отскоком от щита, в прыжке, со средней и дальней позиции);
- Розыгрыш мяча;
- Система личной защиты.

Приобрести навыки:

- Броски в корзину (добывание, в прыжке);
- Система защиты личного прессинга;
- Подстраховка; Переключение; Проскальзывание;
- Система зонной защиты;
- Игра в большинстве(меньшинстве);
- Заслон;
- Наведение;
- Быстрый прорыв.

Ключевые компетенции:

- личностно-ориентированный характер физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом потребностей и возможностей воспитанников;
- активность и самостоятельность;
- диалогичность содержания и характера взаимодействия субъектов в тренировочном процессе;
- Специальная компетенция;
- Компетенции личностного самосовершенствования.

**Прогнозируемые результаты по итогам 3 года обучения
учебно-тренировочного этапа.**

Обучающиеся должны знать:

- Основы техники игры и техническая подготовка;
- Физические способности и физическая подготовка;
- Спортивные соревнования.

Уметь :

- Броски в корзину (добывание, в прыжке);
- Система защиты личного прессинга;
- Подстраховка; Переключение; Проскальзывание;
- Система зонной защиты;
- Игра в большинстве(меньшинстве);
- Заслон;
- Наведение;
- Быстрый прорыв.

Приобрести навыки:

- Броски в корзину (добывание, в прыжке, со средней и дальней дистанции);
- Система защиты личного и зонного прессинга;
- Подстраховка, переключение, проскальзывание;
- Игра в большинстве (меньшинстве);
- Заслон, наведение на двух игроков;
- Быстрый прорыв и эшелонированный прорыва;
- Нападение через центрального и без.

Ключевые компетенции:

- личностно-ориентированный характер физкультурно-оздоровительной

- деятельности с учетом потребностей и возможностей воспитанников;
- активность и самостоятельность;
 - диалогичность содержания и характера взаимодействия субъектов в тренировочном процессе;
 - Специальная компетенция;
 - Компетенции личностного самосовершенствования.

Прогнозируемые результаты по итогам 4 года обучения учебно-тренировочного этапа.

Обучающиеся должны знать:

- Основы техники игры и техническая подготовка;
- Физические способности и физическая подготовка;
- Спортивные соревнования.

Уметь:

- Броски в корзину (добывание, в прыжке, со средней и дальней дистанции);
- Система защиты личного и зонного прессинга;
- Подстраховка, переключение, проскальзывание;
- Игра в большинстве(меньшинстве);
- Заслон, наведение на двух игроков;
- Быстрый прорыв и эшелонированного прорыва;
- Нападение через центрального и без.

Приобрести навыки:

- Броски в корзину с сопротивлением (добывание, в прыжке, со средней и дальней дистанции);
- Система защиты зонного прессинга;
- Групповой отбор мяча;
- Игра в большинстве(меньшинстве);
- Быстрый прорыв и эшелонированного прорыва;
- Нападение через центрального и без.

Ключевые компетенции:

- лично-ориентированный характер физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом потребностей и возможностей воспитанников;
- активность и самостоятельность;
- диалогичность содержания и характера взаимодействия субъектов в тренировочном процессе;
- Специальная компетенция;
- Компетенции личностного самосовершенствования.

Прогнозируемые результаты по итогам 5 года обучения учебно-тренировочного этапа.

Обучающиеся должны знать:

- Основы техники игры и техническая подготовка;
- Физические способности и физическая подготовка;
- Спортивные соревнования.

Уметь:

- Броски в корзину с сопротивлением (добывание, в прыжке, со средней и дальней дистанции);
- Система защиты зонного прессинга. Групповой отбор мяча.
- Игра в большинстве(меньшинстве);
- Быстрый прорыв и эшелонированного прорыва;

- Нападение через центрального и без.

Приобрести навыки:

- Броски в корзину с сопротивлением (добывание, в прыжке, со средней и дальней дистанции);
- Система защиты зонного прессинга и смешанная;
- Групповой отбор мяча;
- Быстрый прорыв и эшелонированного прорыва;
- Комбинационная игра;
- Отсечения.

Ключевые компетенции:

- лично-ориентированный характер физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом потребностей и возможностей воспитанников;
- активность и самостоятельность;
- диалогичность содержания и характера взаимодействия субъектов в тренировочном процессе;
- Специальная компетенция;
- Компетенции личностного самосовершенствования.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»,

2020-2021 учебный год

Объединение: Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения

Тренер-преподаватель:

7.

Темы занятий	Всего в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1. Теоретическая подготовка	10										
Физическая культура и спорт в России	1	1									
Состояние и развитие баскетбола в России	2		1	1							
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1								1		
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2									1	1
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1				1						
Профилактика травматизма в спорте	1					1					
Основы техники игры и техническая подготовка	1						1				
Физические качества и физическая подготовка	1							1			
2. Общая физическая	90	10	10	7	9	9	9	7	7	11	11
3. Специальная физическая	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4. Техническая	50	5	2	5	3	7	3	8	4	4	9
5. Тактическая	20		3	3	3	1	3	3	4		
6. Игровая	30		5	5	5	3	5	2	5		
7. Контрольные и календарные игры	-										
8. Восстановительные мероприятия	-										
9. Инструкторская и судейская практика	-										
10. Контрольные испытания	10	5								5	
11. Медицинское обследование	-										
Итого часов:	240	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Календарный учебный график
 дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»,
 2020-2022 учебный год
 Объединение: Группа начальной подготовки 1 года обучения
 Тренер-преподаватель:

Темы занятий	Всего в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1. Теоретическая подготовка	15										
Физическая культура и спорт в России	1	1									
Состояние и развитие баскетбола в России	1		1								
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2			1	1						
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2					1	1				
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1					1					
Профилактика травматизма в спорте	1							1			
Основы техники игры и техническая подготовка	1								1		
Физические качества и физическая подготовка	2									1	1
Основы тактики игры и тактическая подготовка	1				1						
Спортивные соревнования	1			1							
Правила по мини-баскетболу	1							1			
Установка на игру и разбор результатов игры	1						1				
2. Общая физическая	95	9	10	10	10	9	9	9	10	9	10
3. Специальная физическая	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4. Техническая	70	8	4	9	5	6	6	10	4	8	10
5. Тактическая	50	3	7	5	5	5	5	5	7	3	5
6. Игровая	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7. Контрольные и календарные игры	20		4		4	4	4		4		
8. Восстановительные мероприятия	-										
9. Инструкторская и судейская практика	-										
10. Контрольные испытания	10	5								5	
11. Медицинское обследование	-										
Итого часов:	360	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36

Календарный учебный график
 дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»,
 2020-2023 учебный год
 Объединение: Учебно-тренировочная группа 1 года обучения
 Тренер-преподаватель:

Темы занятий	Всего в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1. Теоретическая подготовка	20										
Физическая культура и спорт в России	1	1									
Состояние и развитие баскетбола в России	1		1								
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1			1							
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1				1						
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1					1					
Профилактика травматизма в спорте	1						1				
Общая характеристика спортивной подготовки	1							1			
Планирование и контроль подготовки	1								1		
Основы техники игры и техническая подготовка	1									1	
Основы тактики игры и тактическая подготовка	1										1
Физические качества и физическая подготовка	1		1								
Спортивные соревнования	1			1							
Правила по баскетболу	1				1						
Установка на игру и разбор результатов игры	7		1	1		1	1	1	1		1
2. Общая физическая	90	8	10	9	9	9	9	9	9	8	10
3. Специальная физическая	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
4. Техническая	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5. Тактическая	70	13	4	6	7	5	5	6	11	8	5
6. Игровая	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7. Контрольные и календарные игры	30		3	3	3	4	4	4	3	3	3
8. Восстановительные мероприятия	20		2	2	2	3	3	2	2	2	2
9. Инструкторская и судейская практика	20			4	4	4	4	4			
10. Контрольные испытания	15	5								5	
11. Медицинское обследование	5		5								5
Итого часов:	480	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, посещение соревнований	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос обучающихся.
Техническая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео-материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, видео - материал, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования, товарищеские встречи, судейство и организация соревнований	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

В рамках дистанционного обучения для обучающихся и их родителей используются электронные ресурсы:

- сайт педагогов «Спортивная секция «Баскетбол» (<https://basketbol-ang.ucoz.ru>),
- платформы ZOOM и Google Формы,
- мессенджеры Viber, WhatsApp.

**7. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Год обучения	Высота подскока (см)						Бег 20 м (с)						Бег 40 с (м)						Бег 300 м (мин)						Прыжок в длину с места (см)					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий			
1 – й год	28	30	32	26	28	30	4,4	4,2	4,0	4,7	4,5	4,2	4 п.	4 п 15	5п	3п20	4 п	4п20	1,20	1,16	1,10	1,25	1,20	1,10	155	160	165	150	155	160
2 – й год	30	32	34	30	32	34	4,2	4,0	3,8	4,5	4,3	4,1	4п15	5 п	5п20	4п	4 п 20	5п	1,15	1,07	1,00	1,20	1,15	1,05	160	174	180	155	160	165
3 – й год	32	35	36	33	35	37	4,0	3,9	3,7	4,2	4,0	3,9	4п20	5 п 20	6п	4п20	5 п 10	5п20	1,10	1,00	0,58	1,15	1,10	1,00	170	190	195	165	180	185

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Год обучения	Высота подскока (см)			Бег 20 м (с)			Бег 40 с (м)			Бег 600 м (мин)			Прыжок в длину с места (см)																	
	мальчики		девочки	мальчики		девочки	мальчики		девочки	мальчики		девочки	мальчики		девочки															
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий															
4 – й год	36	38	40	35	37	40	4,1	3,9	3,8	4,0	3,8	3,6	6п	6 п 15	7п	5п20	6 п	6п10	2,00	1,55	1,50	2,20	2,10	2,00	190	195	200	190	195	200
5 – й год	39	41	43	38	40	42	4,0	3,8	3,6	3,9	3,7	3,5	6п15	7 п	7п10	6п	6 п 25	7п	1,55	1,45	1,40	2,00	1,55	1,50	200	205	210	200	205	210
6 – й год	40	43	45	39	41	43	3,8	3,6	3,4	3,9	3,7	3,4	7п10	8 п	8п10	6п20	7 п.	7п10	1,40	1,35	1,30	1,50	1,40	1,45	200	210	215	200	205	210

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)						Скоростное ведение (с, попадания)						Передача мяча (с, попадания)						Дистанционные броски (%)					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1 – й год	10,2	10,1	10,0	10,4	10,3	10,2	15,2	15,0	14,9	15,5	15,3	15,1		14,2	14,0	14,7	14,5	14,4	27	28	29	27	28	29
2 – й год	10,1	10,0	9,8	10,3	10,2	10,0	15,0	14,9	14,7	15,3	15,1	15,0	14,2	14,0	13,9	14,5	14,4	14,3	29	30	31	29	30	31
3 – й год	10,0	9,8	9,7	10,2	10,0	9,9	14,9	14,7	14,6	15,1	15,0	14,9	14,2	14,0	13,8	14,4	14,3	14,2	34	35	36	34	35	36

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)						Скоростное ведение (с, попадания)						Передача мяча (с, попадания)						Дистанционные броски (%)					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
4 – й год	9,3	9,0	8,7	9,7	9,5	9,0	14,4	14,2	14,0	14,9	14,8	14,6	13,9	13,8	13,6	14,2	14,1	13,9	35	40	45	35	40	45
5 – й год	9,0	8,7	8,5	9,5	9,0	8,8	14,2	14,0	13,9	14,8	14,6	14,5	13,8	13,6	13,5	14,0	13,9	13,8	40	45	58	40	45	48
6 – й год	8,7	8,5	8,3	9,0	8,8	8,6	14,0	13,9	13,8	14,6	14,5	14,4	13,6	13,5	13,4	13,9	13,8	13,7	45	58	60	45	48	50

ШТРАФНЫЕ БРОСКИ(%)

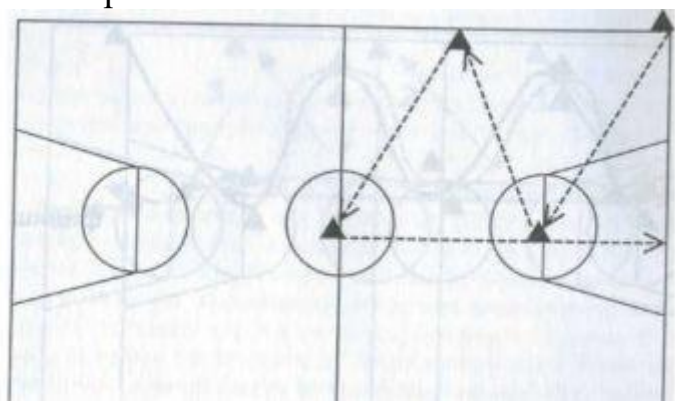
	НП						УТГ						ГСС					
	1 – й год		2 – й год		3 – й год		4 – й год		5 – й год		6 – й год		7 – й год		8 – й год		9 – й год	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
низкий	-	-	-	-	-	-	30	30	40	40	50	50	60	60	70	70	75	75
средний	-	-	-	-	-	-	48	48	50	50	60	60	70	70	80	80	85	85
высокий	-	-	-	-	-	-	50	50	55	55	65	65	75	75	85	85	90	90

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки

старт



финиш

2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриб-лер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

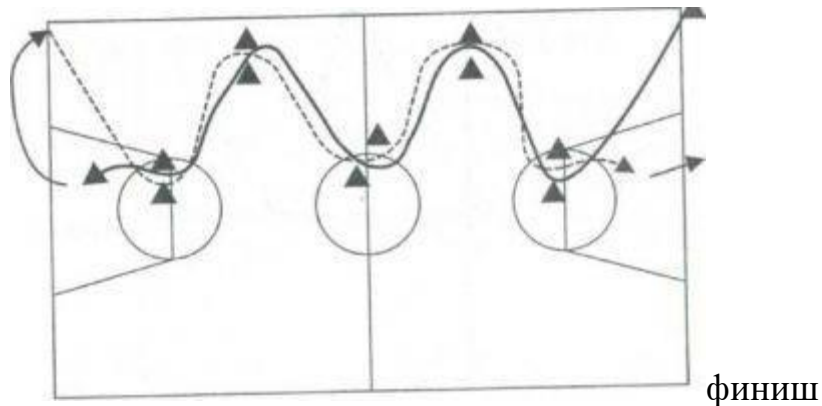
Общеметодические указания (ОМУ):

1) для НП

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)



3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для НП

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции

(6 бросков) Инвентарь: 1
баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции

Для НП

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

5. Тест Купера

Спортсмен по команде « старт» начинает бег, по истечению время (12 мин.) произведется замер дистанции.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2013. 100 с.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2015.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2013.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2015.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2016.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2016.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 2015.

Список литературы для педагога:

1. Баскетбол для молодых игроков. Руководство для тренеров / Хосе Мария Бусета, Маурицио Мондони, Александр Авакумович и Ласло Киллик, Под ред. Хосе Мария Бусета. ФИФА, 2000.
2. Белаш В.В. Баскетбол. Защита личная с подстраховкой. - Выпуск 2 изд. - Николаев: Илион, 2005.
3. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. - М.: Эксмо, 2015.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.

Литература для обучающихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.- 15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224
3. Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.
4. Как играть в Баскетбол. В.А.Гомельский-Москва:Эксмо ,2015.
5. Манифест великого тренера: как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом/ Тим Гровер,Шари Уэнк-Москва: Эксмо, 2017.
6. Гомельский В.А. Как играть в баскетбол. - М.: Эксмо, 2015.
7. Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер Баскетбол - навыки и упражнения. - М.: АСТ. Астрель, 2006.
8. Кузин В.В., Полневский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Светлана Кузина, Правила спортивных игр в цветных иллюстрациях. - М.: АСТ, 2016.
10. Сергей Федоренков, Дмитрий Назарчук Иллюстрированные правила мини-баскетбола и руководство по судейству для мини-арбитров. Soruyght, 2003.
11. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. - М.: АСТ. Астрель, 2002.

Список литературы для родителей:

1. Попереков В.С. Развитие координационных способностей баскетболистов 10-11 лет с учетом типологических свойств их нервной системы: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. - СПб., 2015.
2. Светлана Кузина, Правила спортивных игр в цветных иллюстрациях. - М.: АСТ, 2016.