

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Лахденпохская районная детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО
на тренерском совете
протокол
от «20» апреля 20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МКУ ДО «ЛРДЮСШ»
/Е.В. Лысенко/
приказ № 37 от «28» апреля 20 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОГРАММЫ
физкультурно-спортивной направленности

Уровень: разноуровневая
1 класс – стартовый уровень
2 – 3 классы – базовый уровень
4 – 5 классы – продвинутый этап
Возраст обучающихся: 7 – 17 лет
Срок реализации: 5 лет

Составители:
Марюхин Н.Г., тренер-преподаватель МКУ ДО «ЛРДЮСШ»
Кузнецова И.А., методист МКУ ДО «ЛРДЮСШ»

Республика Карелия
г. Лахденпохья
2020 год

I. Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах - универсальность. Исходя из этого, для обучающихся ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 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».
- Постановление Администрации Лахденпохского муниципального района от 04 февраля 2020 года № 66 «Об утверждении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Лахденпохском муниципальном районе».

Актуальность программы. Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Педагогическая целесообразность программы, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Отличительные особенности - упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

Адресат программы. Программа предназначена для детей от 7 до 17 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Локальным актом образовательного учреждения с учетом рекомендаций СанПиН.

Стартовый этап	Базовый этап	Продвинутый этап
До 15 человек	До 12 человек	До 10 человек

На данных этапах могут заниматься обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, имеющие допуск врача.

Объем и сроки освоения программы.

Общее количество учебных часов за весь период обучения (43 учебные недели) – 1376 часов.

Программа рассчитана на пять лет обучения. Первый год обучения стартовый уровень – 172 часа. Второй и третий года обучения базовый уровень – 516 часов. Четвертый и пятый года обучения продвинутый уровень – 688 часов.

Форма обучения – очная.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований. В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом. Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

Количество часов и занятий в неделю по годам обучения:

Стартовый этап – 4 учебных часов два раза в неделю;

Базовый этап – 6 учебных часов три раза в неделю;

Продвинутый этап – 8 учебных часов четыре раза в неделю.

II. Цель и задачи программы

2.1. Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством формирования устойчивых умений и навыков игры в баскетбол.

2.2. Задачи:

Личностные

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств;
- Развитие навыков анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, умение находить возможности и способы их улучшения;
- Формирование умений, направленных на ведение здорового образа жизни.

Метапредметные

- Формирование умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развитие жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- Формирование способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Развитие умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.

Предметные

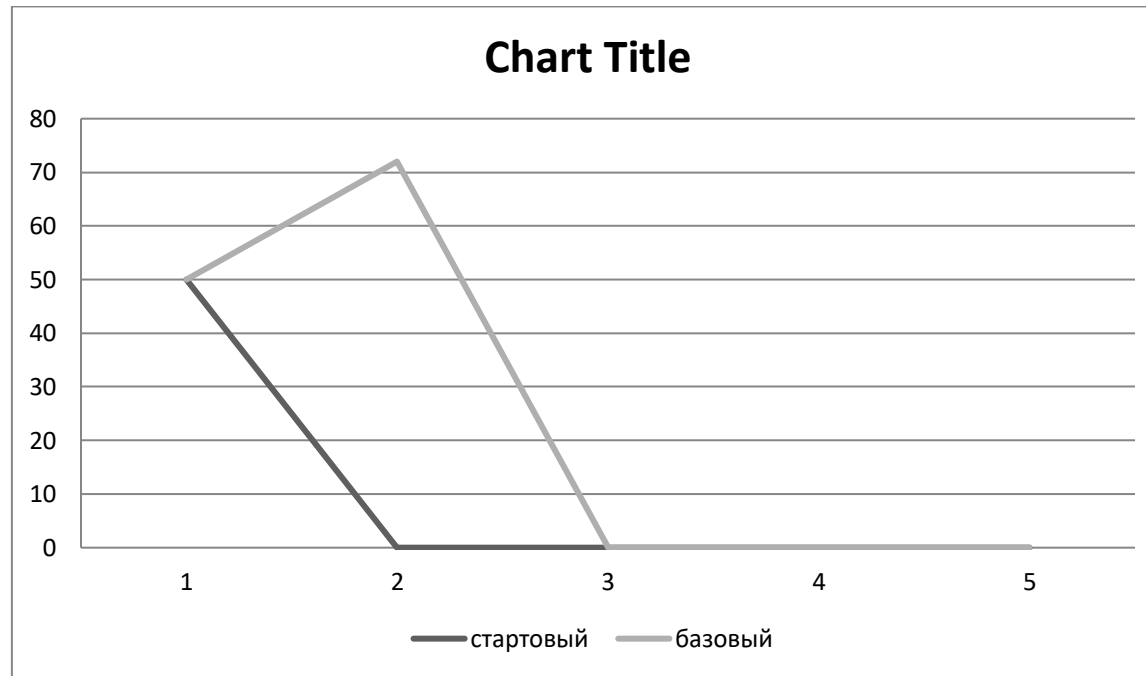
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;

- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу;
- Подготовка обучающихся к соревнованиям по баскетболу.

III. Учебно – тематический план

Виды подготовки	Стартовый этап	Базовый этап		Продвинутый этап		Итого часов за 5 лет обучения
	1-ый год обуч.	2-ой год обуч.	3-ий год обуч.	4-ый год обуч.	5-ый год обуч.	
	Количество часов	Количество часов	Количество часов	Количество часов	Количество часов	
Теоретическая	4	4	6	6	8	28
Общая физическая (ОФП)	50	72	60	60	50	292
Специальная физическая (СФП)	35	42	36	48	45	206
Техническая	45	58	58	65	50	276
Тактическая	17	24	34	44	45	164
Учебно-тренировочные игры	15	38	42	47	50	192
Контрольные и календарные игры	-	12	14	20	30	76
Восстановительные мероприятия	-	-	-	24	30	54
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	20	24	44
Контрольные испытания	6	8	8	10	12	44
Итого часов в год (43 уч.недели)	172	258	258	344	344	1376

Пиковые нагрузки по годам обучения



IV. Содержание учебно-тематического плана

1-ый год обучения.

- Теоретическая подготовка – 4 часа

1. Вводное занятие. История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

2. Основы знаний:

а) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви;

б) оборудование площадки для игры в баскетбол;

в) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судей.

Контрольные испытания – 1 час

- Общая физическая подготовка – 50 часов

1. Быстрота. Бег на месте с максимальным темпом (в упоре о гимнастическую стенку, без упора); бег с максимальной частотой движений (по разметкам, через набивные мячи и гимнастические палки); ходьба и бег с внезапными остановками и выполнением различных заданий по сигналу (прыгнуть вверх, назад, вправо, влево, изменить направление движения).

2. Силовые способности. Комплексы общеразвивающих упражнений силовой направленности с локальным воздействием на отдельные мышечные группы; лазание по канату (в два и три приема); подтягивание туловища из виса на руках (девочки из виса лежа); приседания с отягощением; прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево (поочередно на правой и левой); прыжки на месте.

3. Выносливость. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1000 метров; равномерный бег в режиме большой интенсивности в сочетании с ходьбой (мальчики до 800 м, девочки до 500 м).

4. Ловкость. Челночный бег; акробатические упражнения: кувырок вперед с переходом на быстрый бег; ходьба и бег по рейке гимнастической скамьи; разноименное движение рук и ног, наклоны туловища, стоя на рейке гимнастической скамьи.

5. Гибкость. Комплексы упражнений у гимнастической стенки.

Контрольные испытания – 1 час

- Специальная физическая подготовка – 35 часов

1. Быстрота. Старты с ускорением из различных положений; бег на месте с максимальной частотой движения; бег с максимальной скоростью на дистанцию 15-20 метров; эстафеты типа «Гонка преследования».

2. Силовые способности. Многоскоки; преодоление препятствий с опорой на правую руку и левую ногу (левую руку и правую ногу); прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов; прыжки с передвижением и доставанием рукой подвешенных предметов; прыжки со скакалкой; броски мяча из разных исходных положений с различной траекторией полета мяча; прыжки в приседе.

3. Выносливость. Повторное пробегание дистанции в режиме субмаксимальной мощности (мальчики 100 м, девочки 60 м), передвижение на лыжах.

4. Ловкость. Быстрое передвижение лицом и спиной вперед по рейке гимнастической скамьи; быстрая ходьба спиной вперед; бег спиной вперед по прямой, «змейкой»; бег с поворотами на месте на 180 градусов; прыжки на месте с поворотами на 180 и 360 градусов.

5. Гибкость. Комплексы упражнений с гимнастической палкой (наклоны вперед, назад, вправо, влево, «выкруты»); комплексы упражнений на растягивание (в висах).

6. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).

Контрольные испытания – 2 час

- Техничко – тактическая подготовка – 62 часа.

Передвижение без мяча: прыжок вперед вверх толчком одной и приземление на другую ногу; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Передачи мяча в круг двумя руками от груди с расстояния 5 метров; высота цели 150 см; диаметр цели 50 см (количество точных передач за 20 с).

Броски мяча двумя руками после ловли, стоя на месте (количество попаданий в корзину из пяти попыток).

Контрольные испытания – 2 час

Учебно-тренировочные игры – 15 часов

Подвижные игры на быстроту - «День и ночь», «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Гонка мяча по кругу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Слушай сигнал». Подвижные игры на выносливость – «Ручей», «Кросс по кругу», «Бег с выбыванием». Подвижные игры на ловкость – «Гонки мячей по кругу», «Мини-баскетбол», «Салки спиной к щиту». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2-ой год обучения.

Теоретическая подготовка – 4 часа

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

2. Основы знаний:

- а) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви;
- б) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судей;
- в) специальная терминология, название технических приемов и тактических действий игры баскетбол.

Контрольные испытания – 2 часа

Общая физическая подготовка – 72 часа.

1. Быстрота. Повторный бег с максимальной скоростью (10-15 м); метание малых мячей по движущейся мишени (по катящемуся футбольному мячу, по раскачивающемуся обручу, повешенному на разной высоте); ускорение из разных исходных положений.

2. Силовые способности. Комплексы общеразвивающих упражнений с отягощениями (массой собственного тела, набивными мячами, гантелями); повторный бег вверх по отлогому склону; лазание по канату (в два и три приема); передвижение на руках из положения лежа на спине; передвижения в висе на высокой перекладине; опорные прыжки; многоскоки; прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов рукой, ногой.

3. Выносливость. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1 км; повторный бег на дистанцию 200-400 м; прыжки со скакалкой с продвижением вперед (1 – 3 мин.); передвижение на лыжах до 1 км.

4. Ловкость. Бег с доставанием и подниманием предметов, лежащих на возвышенной опоре и на земле, полосы препятствий, включающие в себя упражнения с различной биомеханической структурой и направлением движения; челночный бег; метание малых мячей на точность и дальность (правой и левой руками).

5. Гибкость. Комплексы общеразвивающих упражнений на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц.

Контрольные испытания – 2 часа

Специальная физическая подготовка – 42 часа

1. Быстрота. Бег с максимальной скоростью с остановками (по свистку, хлопку, по заданному сигналу, по движению партнера); односторонний «челночный бег»

(чередование лицом и спиной вперед); ускорение по прямой с выпадами в правую и левую сторону (10-15 м); передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.

2. Силовые способности. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; многоскоки через препятствия; прыжки в длину с разбега (способом согнув ноги); прыжки в высоту (способом перешагивания); метание мяча из различных исходных положений одной и двумя руками (из положения стоя лицом и спиной к партнеру, из положения седа на коленях, полуприседа).

3. Выносливость. Повторное пробегание дистанции 100 – 150 м с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег на дистанцию для мал. до 300 м и дев. до 200 м с чередованием скорости передвижения; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; повторный бег «змейкой» в режиме большой интенсивности (мал. до 350 м, дев. до 200 м); игра в баскетбол по упрощенным правилам.

4. Ловкость. Двойные и тройные кувырки вперед и назад; бег с «тенью» (повторение движений партнера).

5. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).

Контрольные испытания – 2 часа

Технико – тактическая подготовка – 82 часа.

Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения; остановка в два шага; ловля и передача мяча с шагом.

Передача мяча в круг одной рукой от плеча с расстояния 2 м (высота цели 150 см; диаметр 40 см; кол-во точных передач за 20 с).

Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны (кол-во попаданий в корзину из пяти попыток).

Броски мяча с места двумя руками от груди или одной рукой от плеча с расстояния 5 м (выполняется по пять попыток с каждой от пяти точек).

Контрольные испытания – 2 часа

Учебно-тренировочные игры – 38 часов

Подвижные игры на быстроту - «Гонка мяча по кругу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Слушай сигнал». Подвижные игры на выносливость – «Ручей», «Кросс по кругу», «Бег с выбыванием». Подвижные игры на ловкость – «Охотники и утки», «Метко в цель» «Состязание пингвинов», «не давай мяча водящему», «Пятнашки в прах, тройках».

игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Контрольные и календарные игры – 12 часов

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Товарищеские игры со школьными командами.

Итоговые контрольные игры.

3-ий год обучения.

Теоретическая подготовка – 6 часов

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

2. Основы знаний:

а) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви;

б) методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств игры в баскетбол;

в) вопросы по воспитанию нравственных и волевых качеств спортсмена.

г) сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражнений на организм человека; необходимость разминки в занятиях спортом.

Контрольные испытания – 2 часа

Общая физическая подготовка – 60 часов.

1. Быстрота. Бег с максимальной частотой шагов по разметкам (мал. 15-20 м, дев. 10-15 м); стартовые ускорения (с высокого и низкого старта).

2. Силовые способности. Комплексы атлетической гимнастики; комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки»; сгибание ног под прямым углом; из положения в упоре стоя на гимнастической стенке сгибание рук с постепенным разведением их в стороны; приседание на правой (левой) ноге, удерживаясь рукой за рейку гимнастической стенки, из положения сидя на полу, упор сзади, попеременные движения ногами в горизонтальной и вертикальной плоскости; из положения лежа на животе многократное прогибание туловища; опорные прыжки и разнообразные прыжковые упражнения; гимнастические упражнения на спортивных снарядах.

3. Выносливость. Равномерный бег до 2 км; кроссовый бег до 3 км, передвижение на лыжах.

Контрольные испытания – 2 часа

Специальная физическая подготовка – 36 часов

1. Быстрота. Бег по прямой с максимальной скоростью (до 20-30 м); бег с максимальной скоростью между стоек; бег с максимальной скоростью спиной вперед между стоек; прыжки спиной вперед по разметкам; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; прыжки вперед, назад, вправо, влево с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте.

2. Силовые способности. Бег вверх по наклонной плоскости; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки в полуприседе в парах с передачей мяча двумя руками от груди; метание мяча из различных исходных положений двумя и одной рукой.

3. Выносливость. Бег со скоростью, соответствующей режиму большой интенсивности; игра в баскетбол по упрощенным правилам с увеличивающимся временем игры.

4. Ловкость. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений; броски мяча в стену одной рукой с последующей его ловлей после отскока от пола (в максимальном темпе); из положения сидя бросок мяча в стену двумя и одной рукой с последующей ловлей после отскока от пола; ведение мяча между стоек.

5. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).

Контрольные испытания – 2 часа

Технико – тактическая подготовка – 92 часа.

Передачи мяча в круг одной рукой (правой, левой) с расстояния 8 метров; высота цели 2,5 м; диаметр 1 м (количество точных передач за 20 с).

Броски мяча справа и слева после ведения (ведение начинается с лицевой линии; игрок обводит область штрафного броска и выполняет бросок из-под щита, оценка по времени выполнения броска), с.

Штрафные броски двумя или одной рукой с места (кол-во попаданий из 10 попыток).

Передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях.

Вырывание и выбивание мяча.

Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча.

Контрольные испытания – 2 часа

Учебно – тренировочные игры – 42 часа

Подвижные игры на быстроту - «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Слушай сигнал». Подвижные игры на выносливость - «Кросс по кругу», «Бег с выбыванием». Подвижные игры на ловкость – «Всадники» (мальчики), «Лови и перехвати (индивидуальные тактические действия в защите), «Не давай мяча водящему» (техника защитных действий).

Игра в баскетбол по упрощенным правилам с увеличивающимся временем игры.

Контрольные и календарные игры – 14 часов

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Товарищеские игры со школьными командами.

Итоговые контрольные игры.

4-ый год обучения.

Теоретическая подготовка – 6 часов

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

2. Основы знаний:

- а) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви;
- б) биомеханика основных технических приемов игры в баскетбол, анализ их эталонной техники.
- в) основы методики обучения техническим приемам игры в баскетбол.
- г) характеристика основных технико-тактических действий в игре баскетбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения и защиты)
- д) профилактика заболеваемости и травматизма в спорте; гигиенические требования к спортсменам.

Контрольные испытания – 2 часа

Общая физическая подготовка – 60 часов

1. Быстрота. Повторный бег с максимальной скоростью на 30-60 м с отягощением, повторный бег с максимальной скоростью (мал. 100 м, дев. 60 м).

2. Силовые способности. Элементы атлетической гимнастики направленного действия на отдельные мышечные группы; разнообразные прыжки, включая прыжки с отягощением; бег с отягощением, чередующийся с многоскоками (мал. до 200м, дев. до 100 м); лазанье по канату на скорость.

Выносливость. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 2 км; кроссовый бег от 3 до 5 км; бег с чередующейся интенсивностью в зонах максимальной и большой мощности от 800 м до 1,5 км, передвижение на лыжах.

Контрольные испытания – 2 часа

Специальная физическая подготовка – 48 часов.

1. Быстрота. Выполнение освоенных тактических действий и тактических приемов в быстром темпе; повторный бег с максимальной скоростью на 10-12 м с предварительным выполнением многоскоков; кувырки вперед, назад.

2. Силовые способности. Элементы атлетической гимнастики направленного воздействия на отдельные мышечные группы; разнообразные прыжковые упражнения с отягощениями; тройной прыжок с места; броски мяча из различных исходных положений на месте и в движении.

3. Выносливость. Повторный бег в режиме большой интенсивности (мал. до 400 м, дев. до 200 м) с ум.интервалами отдыха; игра в баскетбол по правилам, в высоком темпе; передачи и броски мяча в цель после предварительного прыжка с поворотом на 180 и 360 градусов; ловля катящегося мяча после предварительного кувырка вперед; ведение мяча между стоек с изменяющейся высотой отскока; передача мяча с отскока на точность одной и двумя руками.

4. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).

Контрольные испытания – 2 часа.

Технико – тактическая подготовка – 109 часов

Передачи мяча в круг одной рукой (правой и левой) с расстояния 2 метров; высота цели 2,5 м; диаметр цели 30 см (время 20 передач в с).

Броски мяча двумя и одной рукой с места (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 5,5 м, с пяти точек площадки).

Штрафной бросок (кол-во попаданий из 20 бросков).

Индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).

Командные действия в нападении: «быстрое» нападение.

Ловля катящегося мяча на месте и в движении; бросок в движении после двух шагов; бросок двумя руками снизу в движении; бросок одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

Контрольные испытания – 2 часа.

Учебно – тренировочные игры – 47 часов

Подвижные игры на быстроту - «Гонка мяча по кругу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Слушай сигнал». Подвижные игры на выносливость - «Кросс по кругу», «Бег с выбыванием». Подвижные игры на ловкость – «Всадники» (мальчики), «Лови и перехвати (индивидуальные тактические действия в защите), «Не давай мяча водящему» (техника защитных действий).

Игра в баскетбол по правилам, в высоком темпе.

Контрольные и календарные игры – 20 часов

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Товарищеские игры со школьными командами.

Итоговые контрольные игры.

Восстановительные мероприятия – 24 часа

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

1. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

2. Специальное психологическое воздействие. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

3. Гигиенические средства. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Контрольные испытания – 1 час

Инструкторская и судейская практика – 20 часов

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Составить конспект и провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

7. Руководить командой класса на соревнованиях.

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

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.

2. Вести протокол игры.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Контрольные испытания – 1 час

5-ый год обучения.

Теоретическая подготовка – 8 часов

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

2. Основы знаний:

- а) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви;
- б) методические основы специализации физических способностей средствами игры в баскетбол;
- в) тактика командных действий при нападении и защите;
- г) основы судейства игры в баскетболе.

Контрольные испытания – 1 час

Общая физическая подготовка – 50 часов

1. Быстрота. Эстафета на короткие дистанции; бег с ускорением по сигналу (на определенные дифференцированные команды учителя, на действия учителя и партнера).

Специальная физическая подготовка (кол-во часов теории и практики-)

1. Быстрота. Бег вниз по наклонной плоскости; повторные ускорения на 15-20 м из различных положений (основной стойки, лежа на полу, после выполнения кувырка вперед и т.д.); ведение мяча с максимальной скоростью на 30-40 м.

2. Силовые способности. Комплексы общеразвивающих упражнений с локальным воздействием на отдельные мышечные группы; комплексы атлетической гимнастики с направленным воздействием на мышцы туловища и конечностей типа индивидуальной «подкачки»; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями, разнообразные беговые упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями; выполнение технических приемов и действий игры в баскетбол с дополнительным отягощением.

3. Выносливость. Равномерный бег от 3,5 до 5 км; кроссовый бег от 3,5 до 5 км; бег с чередованием скорости передвижения от 1,5 до 2 км, передвижение на лыжах; игра в баскетбол по правилам.

4. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).

Форма аттестации (кол-во часов -)

Технико – тактическая подготовка (кол-во часов теории и практики-)

Передачи мяча в круг на стене с расстояния 2 м одной рукой (правой и левой попеременно), высота 150см; диаметр цели 30 см, кол-во точных передач за 30 с.

Бросок одной рукой с места (кол-во попаданий из 25 бросков с пяти точек, дистанция 5 м).

Штрафной бросок (кол-во попаданий из 20 бросков любым способом).

Бросок одной рукой в прыжке (кол-во попаданий из 25 бросков с пяти точек, дистанция для мальчиков 4,5 м).

Командные действия в нападении: «быстрое» нападение.

Командные действия в защите.

Форма аттестации (кол-во часов -)

Игровая подготовка (кол-во часов теории и практики -)

Подвижные игры на быстроту - «Гонка мяча по кругу», «Ловля парами», «Борьба за мяч».

Подвижные игры на выносливость - «Кросс по кругу», «Бег с выбыванием». Подвижные

игры на ловкость –«Лови и перехвати (индивидуальные тактические действия в защите),

«Не давай мяча водящему» (техника защитных действий).

V. Планируемые результаты

К концу первого года обучения обучающийся будет:

Знать:

1. Влияние физических упражнений на организм человека.
2. Основы личной гигиены юного спортсмена.
3. Необходимый минимум знаний о правилах баскетбола.
4. Терминологию баскетбола.

Уметь выполнять и демонстрировать:

1. Передвижения без мяча: прыжок вперед вверх толчком одной и приземлением на другую ногу; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; стойка баскетболиста; передвижение игрока в стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
2. Ловлю и передачу мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной от плеча стоя и в движении.
3. Ведение мяча на месте и в движении (шагом по прямой).
4. Бросок мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки.
5. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.

Развить:

1. Физические качества (силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость) посредством физических упражнений согласно нормативам ВФСК ГТО по своему возрасту.

К концу второго года обучения обучающийся будет:

Знать:

1. О причинах травматизма и правила их предупреждения.
2. Терминологию баскетбола.
3. Основы правил игры в баскетбол.
4. Методику проведения разминки в подготовительной части занятий по баскетболу.
5. Как взаимодействовать с партнерами в игровой и соревновательной деятельности.

Уметь выполнять и демонстрировать:

1. Основные технические элементы баскетбола (ведение по прямой: правой, левой рукой; передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча; бросок одной рукой с места).
2. Индивидуальные, групповые и командные действия с мячом и без мяча.
3. Остановку в два шага; ловлю и передачу мяча с шагом.
4. Бросок мяча в корзину одной рукой с места; бросок мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой после ведения.

Развить:

1. Физические качества (силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость) посредством физических упражнений согласно нормативам ВФСК ГТО по своему возрасту.

К концу третьего года обучающийся будет:

Знать:

1. Режим питания при регулярных учебно-тренировочных занятиях.
2. Методику составления комплексов упражнений определенной функциональной направленности и проводить их с группой обучающихся на занятиях по баскетболу.

Уметь выполнять и демонстрировать:

1. Выполнять основные технические элементы баскетбола (ведение мяча с изменением направления правой, левой рукой, передачу одной рукой, бросок одной рукой, послеостановкой прыжком).
2. Индивидуальные, групповые и командные действия с мячом и без мяча.
3. Повороты на месте и в движении; бросок в движении после двух шагов; бросок в прыжке с места одной рукой; штрафной бросок.
4. Ведение мяча с изменением высоты отскока; передача мяча одной рукой от плеча после ведения; передача мяча на месте с отскоком от пола.
5. Передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча.

Развить:

1. Физические качества (силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость) посредством физических упражнений согласно нормативам ВФСК ГТО по своему возрасту.

К концу четвертого года обучения обучающийся будет:

Знать:

1. Структуру выполнения технических приемов в движении (передача, бросок).
2. Врачебный контроль и самоконтроль.
3. Техничко-тактические действия игроков различного амплуа (нападающих, защитников).

Уметь:

1. Анализировать собственную индивидуальную технику и технику своих партнеров в выполнении основных технических действий и приемов игры в баскетбол.
2. Выполнять технические приемы в движении (передача, бросок).
3. Выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения.
4. Ловить катящийся мяч на месте и в движении; передачу мяча обной рукой от плеча снизу на месте и в движении.
5. Бросок в движении после двух шагов; бросок двумя руками снизу в движении; бросок одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
6. Выполнять индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Командные действия в нападении: «быстрое» нападение.

Развить:

1. Физические качества (силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость) посредством физических упражнений согласно нормативам ВФСК ГТО по своему возрасту.

К концу пятого года обучения обучающийся будет:

Знать:

1. Основы правил судейства и методику проведения соревнований.
2. Теоретические основы воспитания физических качеств, технических и тактических приемов ведения игры.
3. Об основах индивидуальных, групповых, командных действиях согласно программного материала.

Уметь:

1. Выполнять броски в движении (после ловли, ведения мяча).
2. Ловить мяч с полукотскока; ловить высоколетящего мяча.
3. Выполнить бросок мяча в прыжке со средней и дальней дистанции; бросок мяча с места одной рукой сверху с дальней дистанции.
4. Выполнять командные действия в защите и в нападении.
5. Провести разминку на занятиях в группе.
6. Обеспечить судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.

Развить:

1. Физические качества (силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость) посредством физических упражнений согласно нормативам ВФСК ГТО по своему возрасту.

VI. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год						
2 год						
3 год						
4 год						
5 год						

VII. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение процесса обучения (спортивный инвентарь, спортивная база):

- спортзал – (указать размер);
- мячи баскетбольные – (кол-во);

Перечислить спортивный инвентарь

Педагогические кадры:

- педагог, владеющий профессиональными качествами (специализации баскетбол):
- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
- владеющий организационными формами диагностической работы с детьми;
- обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе.

Информационное обеспечение:

- схемы и плакаты освоения техники баскетболиста;
- правила баскетбола;
- картотека упражнений по баскетболу;
- учебники по физической культуре;
- использование видео-фрагментов и интернет источников.

VIII. Формы аттестации

Способы проверки:

- Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Сдача контрольных упражнений и тестов по ОФП и ВФСК ГТО;
- Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- Открытые уроки для родителей;
- Проведение товарищеских встреч;
- Участие в районных, городских соревнованиях;
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Оценочные материалы:

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают в себя индивидуальные и групповые задания.

Формы контроля:

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями обучающихся, методы практического контроля – контроль результатов.

IX. Методические и информационные материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения и воспитания:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа, разбор).
- Наглядные методы (показ упражнений и их элементов тренером-преподавателем или подготовленным учеником, демонстрация видеоматериалов, фотографий и т.д.).
- Практические методы (подводящие упражнения, упражнения по частям и в целом, игра, соревнования).

Формы организации образовательного процесса: командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, мастер-класс, открытое занятие, соревнование, турнир, упражнения.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности.

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 учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи, открытые уроки для родителей.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях, открытые уроки для родителей.
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 (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

□

2.4. Методические материалы

Разделы

Материально-техническое оснащение, дидактико- методический материал

Форма занятий

Приемы и методы

Форма подведение итогов

Теоретическая

Мячи, спортивная форма

Командная, малыми группами, индивидуальные

Словесный

Зачет

Техническая

Мячи, спортивная форма

Командная, малыми группами, индивидуальные

Практическая самостоятельная работа

Зачет

Тактическая

Мячи, спортивная форма

Командная, малыми группами, индивидуальные

Практическая самостоятельная работа,

словесный

Коллективный зачет

Физическая

Мячи, спортивная форма

Командная, малыми группами, индивидуальные

Практическая самостоятельная работа

Контрольные тесты, соревнования

2.5. Список используемой литературы

Для учителя:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.

8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г

Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.