

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»
Протокол № 05 от 05.06.2020

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО
«Центр «СТЭК»

 Е.В. Михалёв

Приказ № 27 от 05.06.2020



дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«ЮНЫЙ БАСКЕТБОЛИСТ»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Уровень программы:	базовый
Возраст обучающихся:	12-17 лет
Срок реализации:	3 года (432 часа)

Автор-составитель:
Татьянова О.С.,
заместитель директора по СМР

пгт. Краснокаменск, 20 20 г.

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО
«Центр «СТЭК»
_____ Е.В. Михалёв
Приказ № ____ от _____

дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«ЮНЫЙ БАСКЕТБОЛИСТ»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Уровень программы:	базовый
Возраст обучающихся:	12-17 лет
Срок реализации:	3 года (432 часа)

Автор-составитель:
Татьяна О.С.,
заместитель директора по СМР

пгт. Краснокаменск, 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
Учебный план	5
Содержание учебного плана	5
1 год обучения	5
2 год обучения	7
3 год обучения	8
1.4. Планируемые результаты	10
1 год обучения	10
2 год обучения	11
3 год обучения	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1. Формы аттестации и оценочные материалы.	13
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Методическое обеспечение образовательной программы	14
2.4. Календарный учебный график	20
2.5. Список литературы для педагогов	21
2.6. Список литературы для обучающихся и родителей	21

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма занимающегося.

Курс направлен на укрепление здоровья, физического развития и повышение физической подготовленности обучающихся, а также на удовлетворение интересов учащихся по избранному виду спорта (баскетбол).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу «Юный баскетболист» (далее - Программа) разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 09.11.2018. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа базового уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в приобщении детей к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Особенностью программы является то, что она дает возможность заниматься баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

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

Педагогическая целесообразность программы заключается в постепенном многолетнем переходе от простого к сложному. Трехлетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Программа рассчитана на обучающихся 12-17 лет.

В группу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься баскетболом и имеющие допуск врача по состоянию здоровья. Группы формируются разновозрастные, разновозрастные с разностью возрастов не более 3-х лет, однополые. Количество обучающихся в группе по годам обучения: 1 год обучения – 15-25 человек; 2-3 год обучения – 15 человек.

Программа рассчитана на базовый уровень освоения и предполагает 3 года обучения. Она включает теоретические знания и практическую работу.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю. Количество часов в год 144 часа.

Учебно-воспитательный процесс в рамках образовательной программы осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Формы организации обучения: фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), коллективная (командная – при проведении учебных игр, обучению навыкам судейства), групповая (при выполнении упражнений в парах/тройках), индивидуальная (при работе над броском и ведением).

Формы проведения занятий: тренировочные (учебные) занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

1. Образовательные:

Познакомить обучающихся с выбранным видом спорта, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований; дополнить знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физической культуры;

2. Развивающие:

Укреплять опорно-двигательный аппарат детей; способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм; целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка; расширять спортивный кругозор детей.

3. Воспитательные:

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

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов/тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			Форма аттестации /контроля
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	8		8	6		6	6		6	Текущий контроль, опрос
2	Общая физическая подготовка		20	20		20	20		18	18	Тестирование, текущий контроль
3	Специальная подготовка		20	20		20	20		20	20	учебная игра
4	Техническая подготовка	1	24	25	1	27	28	1	27	28	учебная игра, текущий контроль
5	Тактическая подготовка	1	24	25	1	27	28	1	27	28	учебная игра
6	Игровая подготовка	2	28	30	1	27	28	1	27	28	учебная игра
7	Контрольные и календарные игры		16	16		14	14		16	16	Промежуточная (итоговая) аттестация
	Общее количество часов в год	12	132	144	9	135	144	9	135	144	

Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Общие основы баскетбола

История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Методика тренировки баскетболистов. Техническая подготовка баскетболистов. Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка

Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. Тактическая подготовка

Нападение

Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера.

Защита

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.

6. Игровая подготовка

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола.

Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Товарищеские игры между учебными группами. Итоговые контрольные игры. Промежуточная аттестация.

2 год обучения

1. Общие основы баскетбола

Физическая культура и спорт в России. Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене. Правила техники безопасности на тренировках. Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Правила пожарной безопасности. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Гигиенические требования к спортсменам. Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.

2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Комбинированные упражнения по круговой системе. Развитие прыгучести. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча. Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков. Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью. Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

4. Техническая подготовка

Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук. Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами,

тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений. Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками. Ведение со сменой рук без зрительного контроля. Обводка соперника с изменением направления. Сочетания ведения, передач и ловли мяча. Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов. Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины. Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча. Обучение технике броска с места со средней дистанции.

5. *Тактическая подготовка*

Нападение

Розыгрыш мяча игроками команды. Организация атаки кольца.

«Передай мяч и выходи». Заслон защитнику партнера. Наведение на партнера своего защитника. Взаимодействие «Треугольник». Взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка». Скрестный выход. Система быстрого прорыва. Система нападения без центрального игрока.

Защита

Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке. Подстраховка партнера. Переключение на другого нападающего. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Противодействие «Тройке». Противодействие «Малой восьмерке». Система личной защиты.

6. *Игровая подготовка*

Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями. Овладение основами тактики командных действий. Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

7. *Контрольные и календарные игры*

Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке. Подготовительные учебные двухсторонние игры. Товарищеские встречи между учебными группами. Итоговые контрольные игры с приглашением родителей. Промежуточная аттестация

3 год обучения

1. *Теоретическая подготовка*

Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Правила по мини-баскетболу. Установка на игру и разбор результатов. Психологическая подготовка юных спортсменов. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Беговые упражнения. Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений. Упражнения для развития различных двигательных качеств. Комбинированные упражнения. Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м. Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки». Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка

Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса. Упражнения для координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка

Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты. Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками. Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками. Скрытые передачи. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Перевод под ногой, за спиной. Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу. Добивание в кольцо двумя руками в прыжке. Обучение броску крюком. Разноудаленные броски с места и в движении. Обучение технике трехочкового броска. Дальнейшее обучение штрафному броску. Бросок в прыжке одной рукой.

5. Тактическая подготовка

Нападение

Командная атака кольца противника. Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении. Наведение. Треугольник, Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального.

Защита. Противодействие атаки кольца. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга.

6. Игровая подготовка

Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом

индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Работа по освоению инструкторских и судейских навыков. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Овладение командным языком, умение отдать рапорт. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

7. Контрольные и календарные игры

Участие в районных, зональных, краевых соревнованиях. Итоговая аттестация.

1.4. Планируемые результаты

1 год обучения

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;

- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научится в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

2 год обучения

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоят разнообразную игровую практику;
- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита в движении;
- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении получат навыки ставить заслон;
- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обводить соперника с изменением направления.

3 год обучения

- научатся планировать и контролировать спортивную подготовку;
- улучшат технико-тактическую подготовку;

- улучшат психологическую подготовку;
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- научатся в нападающих действиях выполнить «наведение»;
- в командных нападающих действиях смогут выполнить «скрестный выход»;
- в защитных командных действиях смогут использовать «групповой отбор»;
- в защитных действиях смогут выполнить «проскальзывание»;
- в защитных командных действиях научатся противодействовать «скрестному выходу»;
- будут уметь заполнять протокол игры;
- смогут оказать первую помощь при легких травмах;
- научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении;
- смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие);
- будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров);
- будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход;
- смогут обводить соперника с изменением скорости;
- научатся перехватывать мячи при передаче его соперником;
- умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника (2х1);
- умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (3х1, 3х2);
- умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему «быстрого прорыва»;
- умело в нападающих командных действиях смогут использовать «малую восьмерку»;
- умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2);
- умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников (1х3, 2х3);
- смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать «быстрому прорыву» соперников.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол».
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

- Владеть основными техническими приемами баскетболиста.

Проводить судейство матча.

Проводить самостоятельно разминку баскетболиста.

Развить качества личности

Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Повысить общую и специальную выносливость.

Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основной формой подведения итогов работы по программе - аттестация обучающихся. Аттестация проводится в соответствии с положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация - оценка качества усвоения обучающимися всего объёма содержания Программы по итогам учебного года, проводится один раз в год, в сроки, установленными календарным учебным графиком.

Итоговая аттестация – оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в Программе по завершении всего образовательного курса Программы, проводится по завершению всего образовательного курса по Программе, в сроки, установленным календарным учебным графиком.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний более 70%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 50-70%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся овладел более 70% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 50-70%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;
- низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные

затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Критериями оценки результативности обучения являются уровень физической и технической подготовки учащихся.

Нормативные требования по физической подготовке										
Год обучения	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м Бег 600 м	
	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и
1-й	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10	1,35	1,40
2-й	215	207	44	42	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10	1,32	1,37
3-й*	220	210	46	43	3,5	3,6	8 п 20	7 п 20	4,10	4,30
Нормативные требования по технической подготовке										
Год обучения	Передвижение в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и
1-й	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
2-й	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
3-й*	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50	70	70

* - результаты 3-го года обучения учитываются как итоговая аттестация обучающихся.

Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течение всего учебно-тренировочного процесса 2–3 раза в год (текущий контроль).

Текущий контроль проводится для оценки исходного уровня знаний, умений, навыков перед началом образовательного процесса:

- в начале учебного года – для всех обучающихся;
- в начале обучения по дополнительной общеобразовательной программе с вновь прибывшими обучающимися.

Результаты оцениваются по таблице показателей двигательной подготовленности юных спортсменов

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	мальчики		девочки	
			средний	высокий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	12	5,8-5,4	4,9	6,0-5,4	5,0
		13	5,6-5,2	4,8	6,2-5,5	5,0
		14	5,5-5,1	4,7	5,9-5,4	4,9
		15	5,3-4,9	4,5	5,8-5,3	4,9
		16	5,1-4,6	4,4 и	5,9-5,3	4,8 и
		17	5,0-4,7	выше 4,3	5,9-5,3	выше 4,8

Координационные	Челночный бег 3 * 10 м, сек	12	9,0-8,6	8,3	9,6-9,1	8,8
		13	9,0-8,6	8,3	9,5-9,0	8,7
		14	8,7-8,3	8,0	9,4-9,0	8,6
		15	8,4-8,0	7,7	9,3-8,8	8,5
		16	8,0-7,6	7,3и	9,3-8,7	8,4 и
		17	7,9-7,5	выше 7,2	9,3-8,7	выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	12	165-180	200	155-175	190
		13	170-190	205	160-180	200
		14	180-195	210	160-180	200
		15	190-205	220	165-185	205
		16	195-210	230и	170-190	210 и
		17	205-220	выше 240	170-190	выше 210
Выносливость	6-минутный бег, м	12	1100-1200	1350	900-1050	1150
		13	1150-1250	1400	950-1100	1200
		14	1200-1300	1450	1000-1150	1250
		15	1250-1350	1500	1050-1200	1300
		16	1300-1400	1500 и	1050-1200	1300 и
		17	1300-1400	выше 1500	1050-1200	выше 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см Наклон вперед из положения стоя, см	12	6-8	10	9-11	16
		13	5-7	9	10-12	18
		14	7-9	11	12-14	20
		15	8-10	12	12-14	20
		16	9-12	15 и	12-14	20 и
		17	9-12	выше 15	12-14	выше 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики (раз) На низкой перекладине из виса лежа, девочки (раз)	12	4-6	7	11-15	20
		13	5-6	8	12-15	19
		14	6-7	9	13-15	17
		15	7-8	10	12-13	16
		16	8-9	11 и	13-15	18 и
		17	9-10	выше 12	13-15	выше 18

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы – основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

В программу могут приниматься обучающие закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мяч в корзине».

2.3. Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общая физическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, текущий контроль

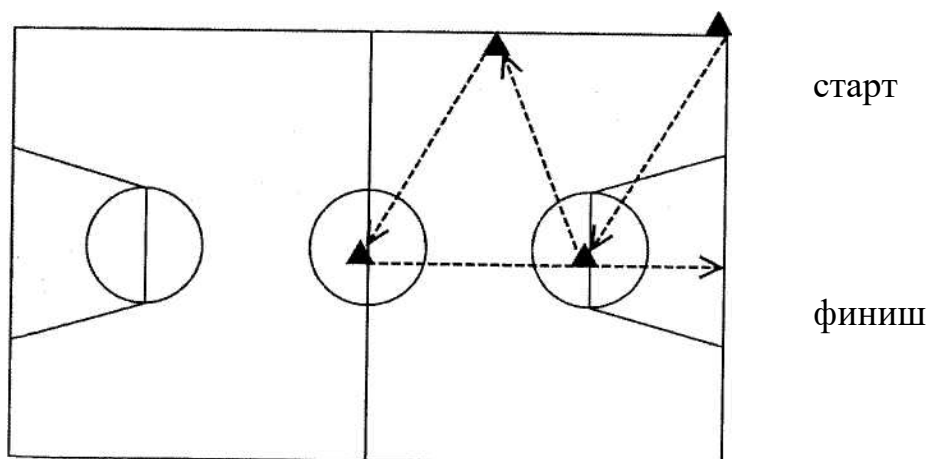
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально-фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, текущий контроль, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, соревнования

Методика выполнения контрольных упражнений Техническая подготовка

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



2. Скоростное ведение

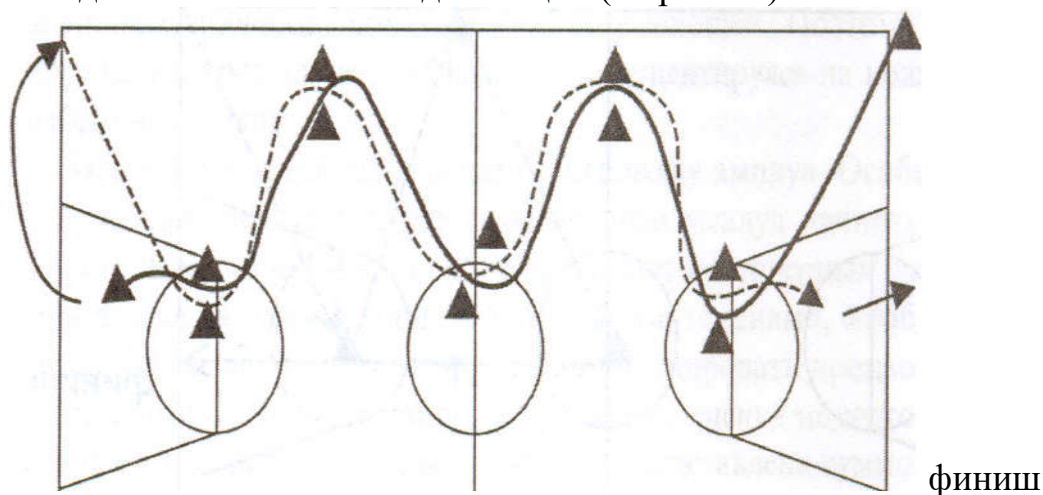
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. 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

Общие методические указания:

- 1) для 1-2 года обучения
 - перевод выполняется с руки на руку
 - задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- 2) для 3 года обучения
 - перевод выполняется с руки на руку под ногой
 - задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)



Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с [Пр. $25^м + 4_{\text{поп.}} = 21^м$].

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.

Общие методические указания:

- 1) для 1-2 года обучения
 - передачи выполняются одной рукой от плеча
 - задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- 2) для 3 года обучения

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)
В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с
[Пр.30^м + 2 поп. = 28^м].

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции

1) для 1-2 года обучения

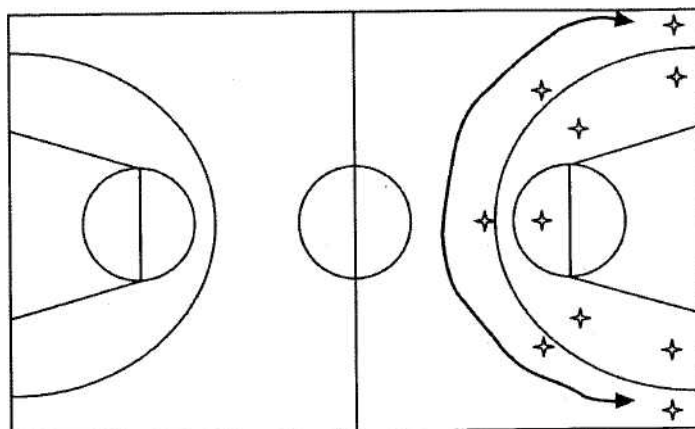
Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

2) 3 года обучения

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.



Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м, 1000 м или тест Купера

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места
2. Высота прыжка
3. Бег 20 м
4. Бег 40 с
5. Бег 300 м (600 м, 1000 м или тест Купера)

Техническая подготовка

1. Передвижение
2. Скоростное ведение
3. Передачи мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

2.4. Календарный учебный график

Организация занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и является приложением к программе.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14, п.8.3, приложение № 3 «Рекомендуемый режим занятия детей в организациях дополнительного образования»).

Этап образовательного процесса	
Начало учебного года	01 сентября для штатных педагогов 01 октября для педагогов, работающих на условиях совместительства
Продолжительность учебного года	01.09.2020 -31.05.2021 36 недель (штатные работники) 01.10.2020-21.05.2021 32 недели (совместители)
Внутренний контроль	по графику
Продолжительность учебной недели	2 раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю. Количество часов в год 144 часа.
Промежуточная аттестация	с 10 по 25 мая
Итоговая аттестация	

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утверждённым директором Учреждения. Время осенних, зимних и весенних каникул, а также время летних каникул, не совпадающее с очередным отпуском, является рабочим временем педагогических работников организации.

2.5. Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

2.6. Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиеский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.