1

**Управления образования Промышленновского муниципального округа**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

 **дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

Принято на заседании **УТВЕРЖДАЮ**:

педагогического совета директор МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

Протокол № \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гракова Н.А.

от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

**«Баскетбол»**

Возраст (7-18лет)

Срок реализации 1 год

 Разработчик:

Павелин

Михаил Александрович,

тренер-преподаватель

МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

п. Плотниково 2020г.

2

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Раздел «Комплекс основных характеристик программы»** |  |
| 1.1 | Пояснительная записка | **3** |
| 1.2 | Цель и задачи программы | **6** |
| 1.3 | Учебный план с часовой нагрузкой  | **7** |
| 1.4 | Содержание программы | **8** |
|  1.5 | Планируемые результаты | **16** |
| 1.6 | Личностные, мета-предметные и предметные результаты | **18** |
| **2** | **Комплекс организационно - педагогических условий** |  |
| 2.12.1 | Календарно тематическое планированиеУсловия реализации программы | **20****27** |
| 2.2 | Формы аттестации | **30** |
| 2.3 | Оценочные материалы | **31** |
| 2.4 | Методическое обеспечение программы | **31** |
|  |  |  |
| **3**3.1. | **Литература**Список литературы для педагогов | **32** |
| 3.2. | Список литературы для учащихся | **33** |
| **4** | **Приложения** |  |
| 4.1 | Словарь терминов и определений | **42** |

3

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта баскетбол (далее Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание учебного процесса в спортивно-оздоровительных группах отделения баскетбол в МБОУ ДО ДЮСШ п. Плотниково.

Программа модифицированная, за основу взята Программа спортивной подготовки по Баскетболу ГБОУ «Центр спорта и образования «Москвы 2018г.

 Настоящая Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность образовательных учреждений и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

Данная программа разработана в соответствии с:

 Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказ Мин-обрнауки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 « Об утверждении Сан. ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

4

Баскетбол это игра двух команд по определенным правилам с помощью специальных технических приемов.

 При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации», методические рекомендации по обновлению содержания и технологий дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта ФГБУ «ФЦОМФВ» на плановый период 2019 и 2020 годы, а также Устав МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково».

 Программа «Баскетбол» направлена на:

 - создание условий для физического образования, воспитания и развития каждого учащегося;

* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

 **Новизна**  программы состоит в том, что программа адаптирована к занятиям с учетом возраста учащихся, а также в особом распределении программного материала.

С учетом специфики вида спорта Баскетбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития учащихся;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнованийподготовка по виду спорта Баскетбол

5

* осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности для сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

 **Актуальность программы** состоит в её значимости для формирования новых ценностных ориентиров подрастающего поколения, необходимости в здоровом образе жизни. В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями только на уроках физической культуры, что не позволяет восполнить негативное воздействие учебных нагрузок. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждению интереса к избранному виду спорта.

**Отличительной особенностью д**анной программы, от программы взятой за основу (Программа спортивной подготовки по Баскетболу, разработанную Государственным автономным учреждением Центра подготовки по Баскетболу г. Москва 2018г.), является не только физическая и технико–тактическая подготовка юных баскетболистов, но и главным образом ведется индивидуальный подход к каждому ученику.

**Возраст детей.**

В «ДЮСШ» зачисляют детей в возрасте от 7 до 18лет. Дети приходят с разным уровнем физической подготовки, психологической, нравственными ориентирами.

**Срок реализации данной программы:** Реализация данной программы рассчитана на 1 год, 46 недель -276 часов (3-раза в неделю по 2 часа).

**Формы проведения занятий:**

Учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные праздники, беседы, просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, зачет.

6

**1.2.Цели и задачи программы:**

 **Цель:** программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям баскетболом к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Программа предполагает решение основных задач:

 ***Задачи:***

*Воспитательные:*

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;

- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- сформировать стремление к победе в соревнованиях только честными способами.

*Развивающие:*

- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

- развить физические и морально-волевые качества баскетболиста;

- способствовать развитию социальной адаптации детей через занятия баскетболом;

- способствовать развитию функциональных возможностей организма детей, укреплению их здоровья;

- развивать память, мышление;

 *Образовательные:*

* - Дать основы технических действий, приемов физических упражнений и научить использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- сформировать теоретические и практические знания, умения и навыки для занятий баскетболом;

- помочь овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоить технику и тактику баскетбола.

7

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и

тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий.

 **1.3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Учебно-тематический план**

**группы спортивно-оздоровительной подготовки 1 года обучения – СО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** |
| **1** | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | **Правила игры** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | **Основы техники и тактики игры** | **14** | **14** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** |
| **1** | **Общефизическая подготовка** | **126** |  | **126** |  |  |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **95** |  | **95** |  |  |
| **Участие в соревнованиях** |
| **1** | **Первенство района** | **10** |  | **10** |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |
| **1** | **Контрольные упражнения** | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | **8** |  | **8** |  |  |
|  | **Итого часов** | **276** | **29** | **247** |  |  |

8

**1.4.Содержание программы**

**Теоретическая подготовка**

**1.Введение -** Уровень современного спорта высших достижений в баскетболе очень высок, и тем актуальнее поиск путей дальнейшего прогресса в подготовке юных баскетболистов высокой квалификации. В подготовке баскетболистов ведущую роль играет система спортивной тренировки.

**2.Физическая культура и спорт для человека**. Физкультура - совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Это система физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений. Область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма.

**Занятия физической культурой**. Профилактика различных заболеваний, физические упражнения быстро снимают психические нагрузки, успокаивают нервную систему. Мюссе: "Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить, физические упражнения".

Термин спорт происходит от латинского слова disportare - развлекаться. Соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью. Спорт как часть физической культуры своей специфической направленностью дополняет и углубляет её.

**Целью физической культуры и спорта** - является также расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека.

**3.Техника безопасности на тренировках:**

9

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

**4. СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:**

1. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгких составляющие ее объемы.

2. Вентиляция лёгких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

**5. Влияние физических упражнений на организм:**

Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Усиленная мышечная деятельность для повышения функциональных возможностей человека. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Увеличение работоспособности сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

**Физические упражнения** - своеобразный регулятор, обеспечивающий управление жизненными процессами и сохранение постоянства внутренней среды. Физические упражнения как средство сохранения здоровья.

10

Причины снижения общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ то вредных привычек, систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Резервные возможности человека.

**6. Спортивная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль**. Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. Правила личной гигиены спортсмена.

**Практическая часть:**

***1.Общая физическая подготовка***

основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения безпредметов, ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут;

прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см;

метание малого мяча в цель и на дальность;

лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке;

11

бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге;

прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки;

метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками;

силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусьях, вис-угол в висе.

кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов;

старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4X10 м и 6X10 м;

прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки черезскакалку;

метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча и гранаты весом в 300 грамм (мальчики), метание вцель;

силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в висе;

бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 – 3 км;

прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин, опорные прыжки;

метание гранаты 300 г и 500 г на дальность;

подтягивание из виса, переворот в упор на низкой перекладине, переворот вперед на низкой жерди разновысоких брусьев;

лазание по канату на скорость с помощью ног.

12

***2.Специальная физическая подготовка***

броски, ловля мячей, передача партнеру;

остановка в движении по звуковому сигналу;

подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачеймяча;

различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами;

остановка прыжком;

ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении;

ведение мяча с изменением направления;

бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;

сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки; ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в двашага; ловля ипередача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении,передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах,

передача мяча одной рукой от плеча;

броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;

учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам;

повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высотыотскока;

передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком отпола;

броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок;

индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча;игра в защите, опека игрока; учебная двухсторонняя игра.

13

**3.Техническая подготовка**

*Техника –* основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в

конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

*Техника передвижений*. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техниказащиты.

*Техника владения мячом*. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

*Техника нападения*. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко– на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с

14

изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловлис остановкой и после ведения состановкой.

*Техника защиты*. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов *техники*: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

**4.Тактическая подготовка**

*Тактика нападения.*

индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок;

групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему,ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита; контрольные игры и соревнования; правиласоревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований.

*Практические занятия.* учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

 **5. Соревнования:**

 **Теория:** Виды соревнований: (личные, командные, лично-командные), прохождение дистанций.

 **Практика:** Подбор снаряжения, инвентаря. Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалификационных соревнований. Участие в районных, областных и региональных соревнованиях.

Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования планируются таким образом, что

15

по своей направленности и степени трудности они соответствуют задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки.

**6. Контрольные упражнения:**

**Практика**: Бег 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине.

 **7. Контрольные тесты:**

**Практика:**  физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челноч. бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз).

**1.5.Планируемые результаты**

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе занятий по программе**

* **концу обучения, учащиеся будут: знать:**
	+ правила соревнований по Баскетболу и Регламент;
	+ основы первой помощи.
	+ Основы техники и тактики игры.

***уметь:***

* Уметь судить соревнования;
* Уметь применять технику и тактику игровой деятельности;

**Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у учащихся в результате занятий по программе:**

**Коммуникативная компетентность** –способность вступать в коммуникацию с целью бытьпонятым.

**Социальная компетентность** связана с окружением,жизнью общества,социальнойдеятельностью личности (способность к сотрудничеству, умение решать проблемы в различных жизненных ситуациях, навыки взаимопонимания, социальные и общественные ценности и умения, коммуникационные навыки, мобильность в разных социальных условиях).

**Мотивационная компетентность** связана с внутренней мотивацией,интересами,индивидуальным выбором личности (способность к обучению, изобретательность, навыки адаптироваться и быть мобильным, умение достигать успехов в жизни, интересы и внутренняя мотивация личности, практические способности, умения делать собственный выбор).

**Предметная компетентность** –способность анализировать и действовать с позиции отдельныхобластей человеческой культуры.

**Информационная компетентность** –способность обеспечивать навыки деятельности ученика синформацией при помощи реальных объектов (телевизор, принтер, магнитофон, компьютер, книга, журнал и др.) и информационных технологий (аудио-, видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет и др.). Формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, преобразовывать, сохранять, передавать и критически осмысливать её

**Нравственная компетентность** –готовность,способность жить по традиционнымнравственным законам.

 **1.6.Личностные, мета-предметные и предметные результаты,**

**которые приобретут учащиеся по итогам освоения программы**

**Личностные результаты:**

* приобретут интерес к учебной деятельности, к занятиям Баскетболом;
* воспитают в себе волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувство товарищества и взаимовыручки;
* сформируют потребности в здоровом образе жизни;
* сформируют потребность в самоорганизации: трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность;
* сформируют принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

**Мета-предметные результаты:**

* будут социально адаптированы через занятия баскетболом;
* развивать мотивацию к знакомству с окружающим миром, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;
* приобретут и разовьют физические и морально-волевые качества;
* будут осознанно относиться к своему здоровью, разовьют функциональные возможности организма;
* сформируют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* овладеют базовыми предметными и меж-предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

* овладеют основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим.

№ 2 « Комплекс организационно - педагогических условий»

 **2.1 Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию- проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема  | Кол-во часов | Форма занятия  | Форма контроля |
| 1 | Техника безопасности по баскетболу. Знания о физической культуреОвладение техникой страховки и самостраховки.  | 2 | Инструктаж  | Наблюдение |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые  | Кувырки  |
| 3 | Обучение техники, индивидуальная работа  | 2 | Групповые и индивидуальные  | Наблюдение |
| 4 | СФП. Специальные беговые упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые  | Группировку  |
| 5 | Обучение технических способностей  | 2 | Групповые и индивидуальные  |  |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств  | 2 | Комбинированные  | наблюдение |
| 7 | Обучение технических способностей  | 2 | Индивидуальные  |  |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста  | 2 | Комбинированные  | наблюдение |
| 9 | Обучение технических способностей  | 2 | Индивидуальные  |  |
| 10 | Контрольные тесты | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 11 | Контрольные тесты | 2 | Групповые | наблюдение |
| 12 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Комбинированные . | наблюдение |
| 13 | Обучение технических способностей  | 2 | Индивидуальные и групповые  |  |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 15 | Обучение технических способностей  | 2 | Комбинированные  |  |
| 16 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Комбинированные  | наблюдение |
| 17 | Обучение технических способностей  | 2 | Индивидуальные и групповые  |  |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости  | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 19 | Обучение технических способностей  | 2 | Индивидуальные и групповые  |  |
| 20 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 21 | Обучение технических способностей  | 2 | Групповые  |

|  |
| --- |
| наблюдение |

 |
| 22 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые  |  |
| 23 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированные  |  |
| 24 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 25 | Обучение технических способностей  |  | Групповые  |  |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 27 | Обучение технических способностей  | 2 | Комбинированные  |  |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Комбинированные  | наблюдение |
| 29 | Обучение технических способностей  | 2 | Комбинированные  |  |
| 30 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 31 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые | наблюдение |
| 32 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Комбинированные  | наблюдение |
| 33 | Обучение технических способностей  | 2 | Комбинированный  |  |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповая  | наблюдение |
| 35 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный  |  |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 37 | Обучение технических способностей  | 2 | Комбинированный  |  |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповой  | наблюдение |
| 39 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный  |  |
| 40 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 41 | Обучение технических способностей |  | Индивидуальное  | Сдача нормативов |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 2 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 43 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированные  | Сдача нормативов |
| 44 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 45 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный  |  |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 47 | Обучение технических способностей  | 2 | Индивидуальный  |  |
| 48 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 49 | Обучение технических способностей  | 2 | Комбинированные  | Сдача нормативов |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 51 | Обучение технических способностей  | 2 | Индивидуальный  | Сдача нормативов |
| 52 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Комбинированный  | Сдача нормативов |
| 53 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 55 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости  | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 56 | Обучение технических способностей  | 2 | Комбинированный  |  |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповой  | наблюдение |
| 58 | Обучение технических способностей  | 2 | Комбинированный  |  |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповой  | наблюдение |
| 60 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальный  |  |
| 61 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Комбинированный  | наблюдение |
| 62 | Обучение технических способностей  | 2 | Комбинированный  |  |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповой  | наблюдение |
| 64 | Обучение технических способностей  | 2 | Индивидуальный  |  |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальный  | наблюдение |
| 68 | Обучение технических способностей  | 2 | Комбинированный  |  |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 2 | Групповой  | наблюдение |
| 70 | Соревнования | 2 | Групповые | наблюдения |
| 71 | Соревнования | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 72 | Обучение технических способностей  | 2 | Комбинированный  |  |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповой  | наблюдение |
| 74 | Обучение технических способностей  | 2 | Комбинированный  |  |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальный  | наблюдение |
| 76 | Обучение технических способностей  | 2 | Комбинированный  |  |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 78 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые  |  |
| 79 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированный  | Сдача нормативов |
| 80 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные  | Сдача нормативов |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 2 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 82 | Обучение технических способностей  | 2 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 83 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальные  | Сдача нормативов |
| 84 | Обучение технических способностей  | 2 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 86 | Обучение технических способностей  | 2 | Комбинированный  | наблюдение |
| 87 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальные  | Сдача нормативов |
| 88 | Обучение технических способностей  | 2 | Комбинированный  | Сдача нормативов |
| 89 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 90 | Обучение технических способностей  | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 91 | Обучение технических способностей  | 2 | Комбинированный  |  |
| 92 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 93 | Обучение технических способностей  | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 95 | Соревнования | 2 | Групповые  | Наблюдения |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 97 | Обучение технических способностей  | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 99 | Обучение технических способностей  | 2 | Индивидуальные  | Наблюдение |
| 100 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | индивидуальные  | наблюдение |
| 101 | Обучение технических способностей  | 2 | Групповые  | Наблюдение |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 103 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальный | Наблюдение |
| 104 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальный | Наблюдение |
| 105 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 106 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые | Наблюдение |
| 107 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые |  |
| 108 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые | Наблюдение |
| 109 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные |  |
| 110 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые | Наблюдение |
| 111 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные |  |
| 112 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | Наблюдение |
| 113 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые |  |
| 114 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 115 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые |  |
| 116 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 117 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые |  |
| 118 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | Наблюдение |
| 119 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые |  |
| 120 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальный | Наблюдения |
| 121 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальный | Наблюдения |
| 122 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные |  |
| 123 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые | Наблюдение |
| 124 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные |  |
| 125 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | Наблюдение |
| 126 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые |  |
| 127 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые | Наблюдение |
| 128 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные |  |
| 129 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые | Наблюдение |
| 130 | Соревнования | 2 | Групповые | Наблюдения |
| 131 | Соревнования | 2 | Групповые | Наблюдения |
| 132 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые |  |
| 133 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 134 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые |  |
| 135 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 136 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые |  |
| 137 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 138 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые | Наблюдение |

**2.1. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивный зал для тренировок.
2. Методические пособия по изучению отдельных тем или разделов программы, теоретических и практических занятий.
3. Дополнительная литература (по всем темам).
4. Оборудование (в расчёте на 15 человек):

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Раздел** |  | **Наименование** |  |  |
| 1. | раздел «Медицина» | перевязочные | средства, | кровоостанавливающие | средства, |  |
|  |  | кровоостанавливающие жгуты (2 разновидности), бинты марлевые, |  |
|  |  | грелка, охлаждающие пакеты (1 шт.), устройство – маска для |  |
|  |  | искусственной вентиляции легких, средства иммобилизации, |  |
|  |  | аптечка автомобильная ФЭС, аптечка туристическая (1 шт.), |  |
|  |  | аптечка АИ-2 (1 шт.), пакет индивидуальный перевязочный (4 шт.) |  |
| 2. |  |  |  |
|  | раздел «Физическая | маты гимнастические жесткие, маты поролоновые в чехлах, малые, |  |
|  | культура» | Манишки, |  |
|  |  | сеткой, мяч Баскетбольный, скакалки, обручи, фишки, стойки. Ворота. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Необходимые |  |  |
|  | технические | магнитофон, проектор, телевизор, компьютер, ноутбук, принтер, |  |
|  |  |  |  |
|  | средства обучения | копировальная машина, сканер. |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**2.2 Информационное обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Вид продукции** | **Название** |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  1 | Видеофильмы о детских |  |  |  |  |
|  | Соревнованиях по Баскетболу |  |  | Короли Баскетбола (2018); |  |
|  |  |  |  | Едем по России (дорога, приключения, |  |
|  |  |  |  | достопримечательности, отдых на море |  |
|  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=sFdBMGB64bU); |  |
|  |  |  игры Баскетбол |  |
|  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=B11TL7TlTrY); |  |
|  |  |  |  | Да, мы Баскетболисты (2018 г.) |  |
|  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=Y3BpoijpE1A); |  |
|  |  |  |  | Одиночный двухнедельный поход по Алтаю или |  |
|  |  |  |  | "Путешествие в страну озер" |  |
|  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=DGCANjjvuW0); |  |
|  |  |  |  |  Обучение Баскетболу 2015г.( |  |
|  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=70EB9-Dxu7g); |  |
|  |  |  5 самых лучших команд в мире по Баскетболу.  |  |
|  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=yv8Z2KcMqYc); |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Школа Баскетбола |  |
|  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=431HUTifaDY |  |
|  2 | Интернет источники |  |  |  | История современного футбола |  |
|  |  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=fsVK4W6cvO4); |  |
|  |  |  |  |  | Медицина (https://ok.ru/video/5920589107); |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=f-eOUa-065c; |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=bx9n15fAWUM; |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.3.Формы аттестации**

**Способы проверки результатов выполнения программы:**

Проведение тестирования, наблюдения, опрос, выполнение учащимися практических заданий, выполнение зачетов по ОФП.

Реализация программы предполагает организацию различных форм деятельности с учащимися как в сетке часов, так и вне сетки часов программы в соответствии с требованиями с учащимися, воспитанниками правилами организации и проведения соревнований.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Реализация программы предполагает участие в различных соревнованиях, выполнение норм ОФП, выполнение спортивных разрядов.

**2.4.Оценочные материалы**

**Цель:** Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценкацелесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

**3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

 **I. Оборудование и инвентарь.** Спортивная форма, кроссовки; баскетбольные мячи.

 **II. Психологическая подготовка.**

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

 **III. Правила игры, соревнования и системы их проведения.**

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнование.

**IV. Теоретические сведения**

Экипировка Баскетболиста. Знать существующие разновидности ударов ногой; тактику, технику, правила соревнований по Баскетболу.

**V. Практический материал**

Обучение элементам игры в Баскетбол.

Применение тактических приёмов на практике.

**3.1 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

 **Список литературы для педагога:**

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (виД спорта). - Москва, 20 .

5. Настольная книга тренера. - М., Астрель, 2004.

Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. - Минск: Выш. шк., 2000.

Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. - Киев : Здоровье, 1985. - 80 с.

Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.

10. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность культуры / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 4. - С. 2-8.

(иные источники)

**Список литературы для учащихся**:

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта Текст: учебник для студентов высших учебных заведений/ А.А. Васильков. – М.: Феникс, 2008.

2. Портнов Ю.М. БаскетболТекст:. учебник для вузов физической культуры / Ю. Портнов. – М.: Центральная Академия, 1997.

3.Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.

4.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.

5.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.

6.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.

7.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юноше¬ских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.

8.Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт,1978.

9.Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. - Киев, 1985

10.Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры. \под общ. ред. Ю.М. Портнова\. 6-е издание, переработонное. – М.: Физкультура и спорт,1988.

11.Баскетбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ, М.: Физкультура и спорт, 1982.

12.Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. - М.: Физкультура и спорт, 1996

13.Бондарь А.Н. Учись играть в баскетбол. - Минск,1986

14.Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. - М., 1997

15.Грасис А.М. Методика подготовки баскетболистов разрядников. - М.: Физкультура и спорт, 1962.

16.Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1967.

 17.Джон Р. Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1987

18.Донченко П.И. Баскетбол юным. - Ташкент,1989.

19.Журнал Теория и практика физической культуры, № 4, 2000; № 1 –12, 1993 – 1999.

20.Журнал Физкультура и спорт, № 1 – 12, 1993 – 1999; № 1 – 6, 2000; № 1 – 5, 2001

21.Журнал Физкультура и спорт. А. И. Пьязин \\ Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств, № 4, 1995.

22.Журнал Физкультура и спорт. О. В Жбанков \\ Развитие прыгучести у юных баскетболистов, № 3, 1995.

23.Журнал Физкультура и спорт. Л. С. Дворник, А.А. Хабаров, С. Ф. Евтушенко \\ Использование отягощений на тренировках, № 3, 1999.

24.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970

25.Зельдович Т.А. Подготовка юных баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1964

26.Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1975

27.Комплексная программа для 1–11 классов общеобразовательных школ с направленным развитием двигательных качеств, М.: Физкультура и спорт, 1993.

28.Кудряшов В.А. Физическая подготовка юных баскетболистов. - Минск, 1980.

29.Линденберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. - М.: Физкультура и спорт,1971.

30.Маркосян А.А. Физиология. 6-е издание, переработанное. - М.: Медицина, 1969.

31.Современная система спортивной подготовки \ под ред. В.Л.Сыча, Ф.Л. Суслова, Б.Н.Шустина. – М.: Физкультура и спорт, 1995.

32.Специальная выносливость спортсмена \под общ. ред. М.Я. Набатниковой\. – М.: Физкультура и спорт, 1972.

33.Спортивные игры \ под общ. ред. В.А.Кудряшова\, Минск: Физкультура и спорт, 1968.

34.Теория и методика физического воспитания \ под ред. Г.Д. Харабуги. - М.: Физкультура и спорт, 1969

35.Теория и практика физической культуры, № 6, 1998

36.Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1972.

37.Харре Д. Учение о тренировке. - М.: Физкультура и спорт, 1971.

38.Хрынин В.А. Играйте в баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1967.

 **ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России

http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

http://www.championat.com/basketball

http://www.sport-express.ru/basketball

http://www.basketball.ru

http://www.sports.ru/basketball

http://www.slamdunk.ru

http://www.russiabasket.ru

http://www.myscore.ru/basketball

http://smotrisport.tv/event/basketball

http://www.pbleague.ru/

<http://www.fiba.com>

**4.Приложение**

**Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта**

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **Оборудование и спортивный инвентарь** |
| 1 | Мяч баскетбольный | шт | 10 |
|  |  |  |  |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и****спортивный инвентарь** |
| 2 | Скакалки  | шт | 15 |
|  | Набивные мячи | шт | 4 |
|  | Стойки  | шт | 8 |
|  | Гимнастические палки | шт | 10 |
|  | Обручи  | шт | 8 |
|  | Гимнастические маты  | шт | 4 |

 ***Приложение1***

**Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся**

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Для СО группы предлагается по 20 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах. Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

2 балла – если на вопрос ответили в полном объеме;

1 балл – если на вопрос ответили, но не в полном объеме;

**0 баллов** – если на вопрос совсем не ответили.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

Сравнение ответов учащихся в начале, середине и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

**Протокол результатов диагностирования теоритических знаний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Фамилия, имя учащегося**  | **Старт тест** | **Промежуточный тест**  | **Итоговый тест**  | **Процент освоения программы по группе** |
| **Баллы**  | **Проценты** | **Баллы**  | **проценты** | **Баллы**  | **Проценты** |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся**

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 3).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество **баллов:**

**«отлично»** -20б;

**«хорошо»** -10б;

**«удовлетворительно»** -5б;

**«неудовлетворительно»** -2б.

**Содержание предлагаемых тестов:**

**Тест 1** –Бег на60метров

**Тест 2** –Прыжок в длину с места

**Тест 3** –Подтягивание из виса на перекладине

**Тест 4** –Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

**Тест 5** –Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 3 и 4). По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении СО этапа обучения.

 **Протокол результатов**

**диагностирования физического развития учащихся**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия имя учащегося** | **Количество баллов** | **Сумма баллов** | **Средний процент по группе** |
| Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Результаты стартовой (итоговой) аттестации физического развития**

Таблица 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Группа №\_\_\_ СО года обучения.** | **Итого:**  |
|  |  |
|  | Кол-во детей  | Средний бал | Процент | Общее кол-во детей | Процент освоения  |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |

**Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название упражнений**  |  Возраст лет  |
| **7** | **8**  | **9** | **10** |
| Бег 30м (сек)  | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 |
| Бег 1000м (мин) | 5.40 | 5.00 | 4.90 | 4.80 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 19,2 | 18,9 | 18.7 | 18.6 |
| Пр. в длину с места (см) | 160 | 165 | 170 | 175 |
| Метание мяча (м) | 22 | 25 | 27 | 30 |
| Подтягивание в висе (кол-во раз) | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 9 | 10 | 11 | 12 |

**Контрольные нормативы по ОФП (девочки)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название упражнений**  |  Возраст лет  |
| **7** | **8**  | **9** | **10** |
| Бег 30м (сек)  | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 |
| Бег 1000м (мин) | 6.10 | 5.40 | 5.30 | 5.20 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 19,8 | 19,5 | 19.3 | 19.2 |
| Пр. в длину с места (см) | 140 | 150 | 160 | 170 |
| Метание мяча (м) | 20 | 22 | 24 | 26 |
| Вис (сек) | 12 | 15 | 16 | 17 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 14 | 15 | 16 | 18 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 10 | 11 | 12 | 13 |

 ***Приложение 3***

**Таблица нормативов норм (ОФП) для учащихся (10-15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** |  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |  |
|  |  | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** |  |
| **1.** | Бег на 60 метров | 9,9 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,2 | 11,4 |  |
|  |  |
|  | (секунд) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | Прыжок в длину | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 140 |  |
|  |  |
|  | с места (см) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | Подтягивание из виса | 7 | 4 | 3 | 17 | 11 | 9 |  |
|  | лёжа на перекладине |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | Сгибание и разгибание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 20 | 14 | 12 | 14 | 8 | 7 |  |
|  | рук в упоре лёжа на |  |
|  | полу (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из положения лёжа на | 35 | 25 | 15 | 30 | 20 | 15 |  |
|  | спине (кол-во раз за |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1мин) |  |  |  |  |  |  |  |

 **Таблица нормативов норм (ОФП) для учащихся (15-18 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** |  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |  |
|  |  | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** |  |
| **1.** | Бег на 60 метров | 8,7 | 9,7 | 10,0 | 9,6 | 10,6 | 10,9 |  |
|  |  |
|  | (секунд) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | Прыжок в длину | 200 | 185 | 175 | 175 | 155 | 150 |  |
|  |  |
|  | с места (см) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | Подтягивание из виса | 10 | 6 | 4 | 18 | 11 | 9 |  |
|  | лёжа на перекладине |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | Сгибание и разгибание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 22 | 16 | 12 | 15 | 9 | 7 |  |
|  | рук в упоре лёжа на |  |
|  | полу (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из положения лёжа на | 47 | 36 | 30 | 40 | 30 | 25 |  |
|  | спине (кол-во раз за |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1мин) |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерные синзитивные периоды развития физических качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональныепоказателифизические качества | Возраст, лет |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Быстрота  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |
| Силовые способности |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* | \* |
| Анаэробные возможности |  |  | \* | \* | \* |  |  |  | \* | \* | \* |
| Гибкость  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |
| Равновесие  | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |

**4.1. Словарь терминов.**

Финт на рывок - рывок. Игрок выставляет левую ногу вперед влево, слегка наклоняет туловище влево и переводит взгляд в ту же сторону, показывая защитнику, что собирается обойти его с левой стороны. Если защитник реагирует на финт, то следует резкий шаг правой ногой мимо защитника с наклоном туловища вперед.

Ведение - передача. Игрок, ведущий мяч, выполняет передачу одной рукой, не останавливаясь и не беря мяч в руки. Передача неожиданная.

Финт на проход - проход. Игрок делает шаг вперед-влево, имитируя проход, в том же направлении отводятся руки с мячом. Когда защитник среагирует на финт, игрок резко отталкивается и шагом левой ногой вправо уходит с мячом мимо защитника.

Финт на бросок - передача. Нападающий выпрыгивает с мячом вверх для броска в прыжке. Ему активно противодействует соперник. В следующий же момент нападающий отказывается от броска и передает мяч выходящему к щиту партнеру для атаки кольца.

Двойной финт на проход - проход. Игрок выполняет финт на проход вправо, выставляя левую ногу вперед-вправо. В том же направлении вытягивает руки с мячом. Следует маленькая пауза: игрок, оставаясь в прежнем положении, поворотом головы и взглядом показывает защитнику, что активные действия будут направлены в другую сторону. Защитник готовится к противодействию, но в этот момент игрок проходит в сторону ранее сделанного финта, как бы продолжая его.

Ведение - поворот - бросок. Игрока, ведущего мяч для атаки корзины, встречает защитник. Тогда нападающий делает стопорящий шаг правой ногой и, используя ее как осевую, выполняет поворот назад. Это дает ему возможность оставить защитника за спиной и выполнить бросок в кольцо.

Финт на бросок - проход - бросок. Игрок прицеливается для броска и вызывает тем самым защитника на движение вперед. Затем нападающий быстро отпускает мяч, закрывая его туловищем, проходит вплотную к защитнику - мимо него и атакует кольцо.

Финт на бросок - бросок. Игрок выходит к щиту, в прыжке выполняет финт на бросок с одной стороны кольца, а бросает с другой «полукрюком».

Финт на бросок - поворот - бросок. Центровой игрок, находясь в положении спиной к щиту, выполняет финт на бросок слева, затем поворот вперед-вправо и забрасывает мяч в кольцо одной рукой сверху вниз.

Финт на бросок - финт на передачу - бросок. Игрок получает мяч в положении центрового, находясь спиной к щиту, показывает, что он готовится к броску правой рукой «крюком», а затем выполняет финт на передачу влево.

Умелое, четкое владение финтами и сочетанием приемов при игре в защите (финт на выбивание или отбивание мяча, финт на перехват, ложное реагирование на финты соперника и т.д.) - условие дальнейшего повышения технического мастерства баскетболистов.