

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШУШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

«ПРИНЯТО»

на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

_____ Т.Ю. Бучина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Баскетбол «Юноши»

Физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель:

Некипелов А.А.

учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

Шушенское

2023

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

– Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Устав МБОУ «Шушенская СОШ №1».

Направленность программы–физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, формирует позитивную

психологию общения и коллективного взаимодействия, а также обеспечивает физическое, психическое и нравственное здоровье школьников.

Педагогическая целесообразность

Дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая программа «Баскетбол» рассматривается как одна из ступеней формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей, с приоритетом жизни и здоровья. Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана на основе курса обучения правилам игры в баскетбол с использованием технических приемов, тактических действий.

Особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы опирается на воспитательную деятельность, направленную на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 11-18 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе: от 12 человек.

Срок реализации программы: 3 года.

Объём освоения программы: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа для групп 1 и 2 года обучения – 144 часов в год, 3 раза в неделю по 2 часа для групп 3 года обучения, количество часов в год 216ч. Всего: 504 часа

Периодичность и продолжительность занятий:

1 и 2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа;

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная, с возможностью использования дистанционных технологий и электронного обучения.

Формы организации деятельности на занятиях: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

1.2.Целевой раздел программы.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом.

Задачи программы:

- сформировать стойкий интерес к занятиям;

- развивать физические способности учащихся, в том числе укрепление здоровья, закаливание организма;
- развивать специальные способности учащихся (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками игры;
- обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

1.3. Содержание программы

Учебный план занятий по баскетболу на три года.

№	Вид спортивной деятельности	Годобучения		
		1-й	2-й	3-й
1.	Теоретическая.	10	8	16
Практическая деятельность				
2.	2.1.медицинский врачебный контроль	2	1	1
	2.2. общефизическая подготовка	48	45	72
	2.3.техническая подготовка	48	50	58
	2.4.тактическая подготовка	32	32	55
	2.5.судейская практика		4	4
	2.6.инструкторская практика			6
	Контрольные испытания	4	4	4
Итого:		144	144	216

Содержание программы 1-го года 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 жестикация и терминология. Подведение итогов года. 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.

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). Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

3. Техническая подготовка

Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжками 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 руками 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.

4. 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.

Игровая подготовка

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

5. Контрольные и календарные игры

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

Содержание программы 2-го года 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. Подведение итогов года.

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.

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 передачи 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.

3. 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, тройкам и 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 от скока, направления, скорости, с остановками. Ведение со сменой рук без зрительного контроля. Обводка соперника с изменением направления. Сочетания ведения, передачи ловли мяча. Броски в кольцо двумя руками 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.

4. Тактическая подготовка

Нападение

Розыгрыш мяча игроками команды. Организация атаки кольца. «Передай мячи выходи». Заслон защитнику партнера. Наведение на партнера своего защитника. Взаимодействие «Треугольник». Взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка». С крестный 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.

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.

5. Контрольные и календарные игры

Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке. Подготовительные учебные двух сторонние игры. Товарищеские встречи с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Содержание программы 3-го года обучения:

1. Теоретическая подготовка

Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины. 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). Подведение итогов года.

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: «10передач», «Снайперы», «Пятнашки». Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

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.

3. 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. Разно удаленные броски с места и в движении. Обучение технике трех очкового броска. Дальнейшее обучение штрафному броску. Бросок в прыжке одной рукой.

4. 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.

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 проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей. 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 ит.д. Составление

комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

5. Контрольные и календарные игры

Участие в первенстве школы по баскетболу. Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу. Участие в товарищеских играх своего района. Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.

1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы

К концу обучения учащиеся:

получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие; ознакомятся с правилами техники безопасности; улучшат общую физическую подготовку; освоят упражнения специальной физической подготовки; ознакомятся с азами технико-тактической подготовки; обучатся игре в баскетбол; улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения обучающиеся:

получат 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 также 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.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

К концу второго года обучения обучающиеся:

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 сбоку (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.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

К концу третьего года обучения обучающиеся:

получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств; Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу; 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 (14-16метров); будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт набросок, финт на проход; смогут обводить соперника с изменением скорости; научатся перехватывать мяч и при передаче его соперником; умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника (2x1); умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (3x1,3x2); 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(1x2); умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1x3,2x3); смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных занятий	Количество учебных занятий	Количество учебных занятий	Режим занятий	Сроки проведения промежуточ ной
1	1,2 год	01.09.2023 г.	30.05.2024 г.	36	72	144	2 раза в неделю по 90 мин.	октябрь 2023 г., май 2024 г.

2	3 год	01.09.2023г	30.05.2024г	36	108	216	3 раза в неделю по 90 мин.	октябрь 2023г., май 2024г.
---	-------	-------------	-------------	----	-----	-----	----------------------------	----------------------------

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы школа гарантирует учащимся: соблюдение их прав на образование, охрану здоровья, отдых и досуг; обеспечивает за счет бюджетных средств необходимыми учебными пособиями; предоставляет возможность высказывать свое мнение о качестве образовательного процесса; содействует дополнительному образованию детей; гарантирует физическую подготовленность учащихся; обеспечивает бытовые условия, соответствующие современным нормам.

Для обеспечения вышеперечисленных условий школа располагает соответствующим педагогическим, программно-методическим, материально-техническим и информационным обеспечением.

Для непрерывного профессионального развития педагогических работников имеется план работы с педагогами по повышению квалификации в соответствии с графиком, утвержденным директором школы. Курсы повышения квалификации педагоги проходят не реже одного раза в 3 года.

Материально-техническое обеспечение.

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 скакалок, футбольных, волейбольных мячей, гимнастических скамеек.

Программно-методическое обеспечение

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
4. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
5. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 - 58 с.
6. Л.В. Былеева, И.М.Коротков «Подвижные игры»

7. Международная Федерация Баскетбола Российская Федерация Баскетбола «Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 2000»
8. «Официальные правила баскетбола 2010»
9. Баскетбол подготовка судей, учебное пособие 2012
10. Лихачев О.Е, Фомин С.Г, Чернов С.В, Мазурина А.В. «Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе».
11. Российская Федерация Баскетбола, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма «Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите.

Информационно-образовательное обеспечение

Взаимодействию всех участников образовательного процесса служит сайт школы, на котором размещается информация для педагогов, обучающихся и родителей, а также официальная страница ОУ в контакте.

2.3. Форма аттестации/контроля и оценочные материалы

Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья». Контрольные и товарищеские игры. Первенства школы, района.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Контрольные тесты(требования к учащимся)

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3

	(через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
		10-11	8,2	9,4	8,4	9,6	8,7	10
2	Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
		10-11	7,8	8,4	8,0	8,6	8,4	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
		10-11	7	7	6	6	5	5
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
		10-11	9	9	8	8	7	7
5	Броски мяча в стенку с ловлей после отскока за 30 сек (количество раз).	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19
		10-11	24	22	23	21	20	20
6	Прыжок вверх с места с махом руками, см	5-6	35	30	32	28	26	24
		7	37	32	35	30	30	26
		8	40	35	37	32	32	27
		9	44	39	40	35	35	30
		10-11	47	40	44	35	40	30

Контрольные тесты считаются сданными при получении среднего балла 4.0

2.4. Методические материалы

Основной формой занятий является тренировка.

Тренировка - групповая. Руководитель секции, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного материала для его закрепления и совершенствования.

Программа предусматривает индивидуальную работу с наиболее

способными детьми, а также индивидуальную отработку отдельных элементов с отстающими.

Теоретические занятия включают в себя:

- Физическая культура и спорт в России.
- Развитие баскетбола в России.
- Правила гигиены. Закаливание.
- Правила игры в баскетбол.

Практические занятия включают в себя:

- ОФП.
- Техника игры в баскетбол.
- Тактика игры в баскетбол.
- Контрольно-оценочные и переводные испытания и тесты.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей; специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для баскетбола.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

2.5. Список литературы

Педагога ДО:

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. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
6. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
7. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
8. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
9. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г.

10. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002 г.
2. Билл Гатмени Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007 г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006 г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004 г.