

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 56» Г.ИЖЕВСКА**

Рекомендовано
Научно-методическим
советом МАОУ «Гимназия № 56»
Протокол №1 от 23.06.2023г.

Утверждено
Директор МАОУ «Гимназия № 56»
М.В. Никитина
Приказ №460 от 30.08.2023г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол».
Спортивно-оздоровительное направление**

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Овчинин Алексей Геннадьевич,
Учитель физической культуры

г.Ижевск, 2023г.

Рабочая программа внеурочной деятельности базового уровня по виду спорта «Баскетбол». При реализации программы или ее части возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, предусмотренных Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана на основе программы - Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013 год.

Пояснительная записка

Направленность, цели и задачи образовательной программы

общеразвивающая программа «Баскетбол» спортивно-оздоровительного направления соответствует **базовому уровню**. Содержание направлено на обучение детей элементам вида спорта «Баскетбол». Программа направлена на укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, ранней профессиональной ориентации; получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта); удовлетворение потребностей в двигательной активности; отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Разнообразие технических и тактических действий игры в **баскетбол** и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств.

Цель программы – формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через освоение знаний и умений в спортивной игре «Баскетбол».

Содержание программы направлено на реализацию следующих задач:

1. формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;
2. развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;
3. создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;
4. воспитывать чувство ответственности за командный результат;
5. воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

Планируемые результаты

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;
- правила соревнований по баскетболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять элементы игры в баскетбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении; - организовывать и проводить соревнования по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся будут владеть:

- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры; - навыками судейства.

Отличительные особенности и новизна. Занятия баскетболом способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложно координационных технико-тактических действий, высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности способствует воспитанию координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта.

Адресат программы. Обучение по программе базового уровня предполагает наличие первоначальных знаний и умений у обучающихся. На обучение по программе зачисляются обучающиеся в соответствии с возрастом и прошедшие необходимый ознакомительный уровень, не имеющие медицинских противопоказаний. Возраст для зачисления 13-17 лет (7-11 класс).

Срок обучения по программе 3 года. Наполняемость в группах не менее 12 и не более 25 человек. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. Общий объем учебных часов за период обучения составляет 648 часов.

Особенности организации учебного процесса. Учебный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий, утвержденный приказом директора образовательной организации на календарный год.

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия) и соревновательная формы (участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях).

Форма организации занятий по данной программе - групповая.

Форма обучения – очная.

Учебный план 1-ый год обучения

№ п\п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	22	18	4	Инструктаж Тесты
	Раздел 2. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	76	-	76	Тесты

	Раздел 3 Техническая подготовка Тактическая подготовка Игровая практика	108	8	100	Тесты Участие в соревнованиях
	Раздел 4 Промежуточная аттестация	10	-	10	Тесты
	Итого часов	216	26	190	

Обучающиеся по окончании 1 года обучения будут:

знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по баскетболу;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

овладеют:

- основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол,
- двигательным опытом за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,
- функциональными возможностями основных систем организма.

уметь:

- использовать приёмы игры в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, ведения, бросков и передач;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

Учебный план 2-ой год обучения

№ п\п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	22	18	4	Инструктаж Тесты Судейство
	Раздел 2. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	76	-	76	Тесты
	Раздел 3 Техническая подготовка Тактическая подготовка Игровая практика	108	8	100	Тесты Участие в соревнованиях
	Раздел 4 Промежуточная аттестация	10	-	10	Тесты
	Итого часов	216	26	190	

Обучающиеся по окончании 2-го года обучения будут:

знать:

- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику и тактику игры в баскетбол;
- правила соревнований по баскетболу;

уметь:

- использовать приёмы игры в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять специальные технические приемы перемещения, ведения, бросков и передач;
- применять полученные знания в ходе учебной игры;
- сотрудничать со сверстниками в игре;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- владеть основными навыками судейства.

овладеют:

- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;
- навыками судейства.

**Учебный план
3-ий год обучения**

№ п\п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	22	18	4	Инструктаж Тесты Судейство
	Раздел 2. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	76	-	76	Тесты
	Раздел 3 Техническая подготовка Тактическая подготовка Игровая практика	108	8	100	Тесты Участие в соревнованиях
	Раздел 4 Итоговая аттестация	10	-	10	Тесты
	Итого часов	216	26	190	

Обучающиеся по окончании 3-го года обучения будут:

знать:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомио-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;
- правила соревнований по баскетболу, методике организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по баскетболу.

уметь:

- выполнять элементы игры в баскетбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу.

владеть:

- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;
- навыками судейства.

Содержание программы

Раздел 1

Теория:

Вводный инструктаж.

История развития баскетбола в России и за рубежом

История развития баскетбола в мире, России. Достижения баскетболистов России на мировой арене.

Значение занятий физической культурой и спортом для высокого качества жизни

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях. Утренняя зарядка, разминка перед занятиями, индивидуальные занятия. Использование упражнений для развития специальных физических качеств и игрового мышления баскетболиста.

Понятие о технических аспектах игры в баскетбол. *Основы спортивного питания*

Психологическая подготовка

Практика:

Основные формы и средства судейской подготовки – практические занятия. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем, провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно), участвовать в судействе соревнований в роли судьи в поле, в составе секретариата.

Раздел 2

Практика:

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Борьба.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов: (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырканием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и настольный, в волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двухногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег 7и прыжки по лестнице, песку, снегу с предельной

интенсивностью и отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (юношей и девушек).

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед и назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резинovým бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, набивного мяча весом 1-1,5 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей мяча. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку, ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей, бросками мяча. Перемещениями партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Раздел 3

Теория и практика неразрывно связаны в процессе обучения.

Техническая подготовка

Овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами,

ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение ведется на основе владения основными способами их выполнения. Направлена на обучение занимающегося технике движений и доведения их до совершенства. Техническая подготовленность характеризуется тем, что умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий обучающийся.

Прыжки: толчком двух ног, толчком одной ноги, прыжок с остановкой на две ноги, прыжок вверх с махом коленом с места, в движении.

Остановка: шагом, прыжком, двумя шагами, с поворотом на 180, с изменением положения тела, в стойку баскетболиста.

Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при поступательном движении, двумя руками при движении сбоку, одной рукой на месте, одной рукой в движении, одной рукой в прыжке, одной рукой при поступательном движении, одной рукой при встречном движении.

Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении, из-за спины, двумя руками в прыжке, двумя руками сверху, обманная передача, сотскоком от пола с места и в движении, обманные движения на передачу.

Ведение мяча: на месте восьмеркой, со сменой рук, за спиной, со сменой положения кисти руки, в движении зигзагом, кругами, со сменой ритма, со сменой высоты ведения, с сопротивлением защитников.

Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления и скорости движения, с добавлением обманных финтов и движений

Броски в корзину: с места ближние, с двух шагов в движении, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой средние, штрафные, дальние, броски в прыжке с ближней дистанции, в прыжке со средней и дальней дистанции, в прыжке с сопротивлением, на скорость выпуска мяча, бросок после передачи.

Держание мяча: выполняется двумя руками с широко расставленными пальцами; ловля мяча; передача мяча – передача мяча двумя руками от груди, передача двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, передача отскока от площадки; ведение мяча (дриблинг); отбор мяча – сначала выполняется неактивно, но по мере улучшения «дриблинга» - все более агрессивно и настойчиво; остановки и повороты позволяют не потерять мяч при встрече с агрессивно играющими соперниками.

Броски мяча в кольцо мяч считается заброшенным, если он прошел в кольцо сверху (диаметр кольца 45 см, диаметр мяча 24-25 см); каждый бросок по кольцу должен быть прицельным; установлено, что при бросках сбоку от кольца, вероятность попаданий выше; бросок двумя руками от груди; бросок двумя руками сверху; бросок одной рукой от плеча; бросок одной рукой сверху; бросок «крюком».

Ловля после отскоков

Прыжки по залу, толкаясь с двух ног, руки перед грудью, прыжки через линии, через скамейки с продвижением вперед, прыжки с разбега с доставанием щита или скасанием сетки, толчок выполнять с одной ноги, в полете сохранять равновесие.

Многократные добивания мяча одним игроком. Игроки в колоннах на щит или в стену выполняют добивание по 3-5 раз подряд.

Построение в колоннах на щиты. Добивание в щит потоком, с разбега. Мяч посылать ударом выше кольца.

Передачи мяча, передача мяча одной рукой от плеча. Построение в шеренгах. Повороты туловища вокруг вертикальной оси. Поворот заканчивать активным движением плеча вперед, передача одной рукой от плеча с места во встречных колоннах, передачи выполнять без отскока и с отскоком от пола.

Эстафета с передачами одной рукой от плеча с места во встречных колоннах. По заданию, передачи могут выполняться с отскоком.

Игра 3Х3, 4Х4, 5Х5 на количество передач, передачи выполнять различными способами в зависимости от дистанции, передача и ловля мяча у стены двумя мячами одновременно, пока один, отскочив от стены, ударяется об пол, посылайте в стену другой мяч.

Две группы обучающихся выстраиваются вдоль баскетбольной площадки в две колонны по 4-5 человек в каждой. Расстояние между игроками 4-5 м. В одной из колонн у каждого игрока в руках мяч. Третья группа игроков, выполняющих 9 упражнения в движении, находится перед

колоннами. Дистанция при передаче мяча должна быть не менее 3 м. игрок, выполняющий упражнение в движении, быстро пробегает по прямой между колоннами, поочередно получает мяч от партнеров, стоящих в одной колонне, и передает его стоящим другой. Игрок, получивший мяч от бегущего игрока, сразу же передает его игроку из другой колонны. Необходимо передачи делать точно и быстро.

Мячи находятся у игроков 2,3,4. Игрок 1, быстро пробегая вдоль них, поочередно получает встречную передачу от игроков 2, 3, 4 и передает мяч под углом 45° игрокам 5, 6, 7. Игроки 5, 6, 7 после ловли мяча возвращают его игрокам 2,3,4.

Тоже, что в упражнении а), но игрок 1 после ловли мяча от игрока 3 передает его игроку 5 влево под углом 90° и т.д.

Тоже, но игрок 1 после ловли мяча от игрока 2 направляет его назад влево под углом в 30° и т.д. После прохода всех обучающихся колонны «1» все колонны меняются местами.

Передача одной рукой из-за спины. При приближении противника мяч переключается на кисть правой или левой руки и отводится назад за спину. Резким движением только кисти руки мяч направляется партнеру. Отводя руку с мячом назад, туловище немного прогибают в пояснице.

Ведение мяча

Ведение «змейкой». От одной лицевой линии до другой расставить флажки через 3 м. Игроки строятся в колонну по одному за лицевой линией, поочередно расставить флажки: первый - правой, второй - левой рукой и т. д.

Ведение с остановкой, поворотом и передачей. Две шеренги друг против друга вдоль боковых линий. Каждый игрок первой шеренги ведет мяч к противоположному игроку, обводит его, возвращается на исходную позицию, делает остановку, поворот и передает мяч игроку противоположной команды. При ведении изменяйте высоту, скорость и направление, меняйте руки.

Ведение по сигналам. Обучающиеся на одной половине площадки, тренер- преподаватель - на другой. Сигналом (рукой) он показывает направление движения: вперед, назад, влево, вправо, по диагонали. Это упражнение позволяет вести мяч без зрительного контроля.

Обводка защитника. На площадке мелом обозначается коридор шириной 2,5 м, куда ставится один из игроков — это защитник. Игрок, ведущий мяч, старается обойти защитника, не выходя за границы коридора. Потом игроки меняются ролями.

Ведение с препятствиями. Вместо препятствий использовать сигнальные флажки, н/мячи. Дистанцию устроить по периметру спортзала на различных расстояниях. Ведение - поточно с различной высотой и скоростью.

Ведение в круге (умение укрывать мяч). Начертить 10 кругов диаметром 3 м. В каждом круге два игрока. Один ведет, второй старается отнять мяч. Как только мяч отнят или выбит, игроки меняются местами.

Игроки образуют круг, и один игрок в центре круга - это защитник. Три игрока с мячами входят в круг - это нападающие, они ведут мяч внутри круга, укрывая от защитников. Защитники, не сходя с места, стараются перехватить мяч. Кто выбивает или перехватывает мяч, меняется местами с нападающим. Это упражнение приучает игроков вести мяч в тесном контакте с защитниками.

Дриблинг на максимальной скорости. Ведение мяча бегом широким шагом от лицевой линии до лицевой.

Тактическая подготовка

Тактика игры – совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

Тактика нападения

В команде действия всех игроков соединяются в различные комбинации, задачей которых являются создания условий для результативного броска или других действий одного из партнеров. Активно должны действовать все пять игроков, а не только те, которые непосредственно связаны взаимодействием с мячом. Каждый игрок должен способствовать решению определенной задачи, находясь в конкретной ситуации. Если один игрок непосредственно участвует во взаимодействиях с мячом, то все остальные должны своими действиями оказать помощь в развитии атаки, привлекая внимание опекающих защитников своими перемещениями и таким образом, не позволяя им оказывать взаимопомощь в защитных действиях. Комбинации (заранее разученных

взаимодействий) в командной игре от этого имеют общие положения, которыми каждый игрок должен руководствоваться в своих действиях.

Прежде всего, надо научиться выбирать свободное от опеки место и быть готовым в любой момент получить мяч. Для этого нужно знать целесообразность применения тех или иных приемов в данной конкретной части площадки и не мешать выполнению их другими игроками.

Обязанности в нападении должны определяться так, чтобы три игрока все время были готовыми занять положение ближе к щиту, постоянно угрожая корзине, а два других как бы составляли вторую линию. В их задачу входит обеспечение передней линии мячом, а в случае потери его – принятие противника на себя новых попыток атаки со стороны противника. Успех выигрыша в конкретной сложившейся ситуации зависит от индивидуальных и групповых действий, а также общей системы принятой командой игры.

Индивидуальные действия: действия без мяча должны быть всегда эффективными, что зависит от грамотности игроков. Находясь без мяча, игрок должен либо привлечь к себе внимание (сковать действия противников), либо освободиться от опеки и в нужный момент, и в нужном месте выйти для получения мяча.

Применяя любой способ освобождения от опеки, надо маскировать задуманные действия финтами (ложный маневр для введения в заблуждение защитника. Например, резкий разворот на 180 или 360 градусов, неожиданная смена ведущей руки, ложные замахи при бросках или передачах).

Нападающий, выбирая позицию на игровой площадке, должен руководствоваться следующими соображениями: держать опекающего в состоянии постоянного напряжения; располагаться на площадке так, чтобы защитник не имел возможности наблюдать одновременно за подопечными и перемещениями мяча, это создаст условия, при которых он не может предусмотреть возможный маневр подопечного с тем, чтобы успешно ему противодействовать; выбирать место на пути следования игрока с мячом и никогда не находиться на линии возможной передачи другому партнеру.

Действия с мячом. Игрок должен стремиться: создавать острые атакующие ситуации; вести мяч только в тех случаях, когда имеется возможность быстро атаковать корзину, всегда стремиться отдать мяч свободному игроку, не спешить с броском.

Групповые взаимодействия: (взаимодействия двух, трех игроков).

Наиболее типичными являются взаимодействия, организованные по принципу «отдай мяч и выходи» и принципу оказания взаимопомощи (заслоны).

Подстраховка – прием, когда другой игрок оказывает помощь в держании освобожденного игрока, как бы страхуя. Подстраховка имеет успех только в момент, когда противник, обыгрывая защитника и еще не успев набрать дистанцию и скорость.

Сдвоенный заслон, наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система быстрого нападения. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве/меньшинстве.

Тактика защиты: система личной защиты, основы системы зонной защиты Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух игроков.

Техника перемещений использует обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты. Совершенствуя бег, необходимо помнить, что надобегать быстро, лицом и спиной вперед, изменять направление и скорость.

С этой целью необходимо постоянно использовать такие упражнения: бег по прямой, с постоянным контролем за мягкостью бега; бег на месте с переходом на бег по дистанции; бег прыжками с ноги на ногу с переходом на обычный бег; старты с пробеганием отрезков 10-15 м, тоже с ходу; переход от обычного бега к ускоренному, ускорение по дуге с выходом на прямую, ускорение по двум взаимным дугам по восьмерке – вправо, влево; бег за лидером; бег лицом вперед с переходом на бег спиной, бег по ориентирам.

Приставные шаги – условия для хорошего маневрирования. Чаще применяются в защите. Основное требование для перемещения приставными шагами – согнутые ноги и мягкое подтягивание их друг к другу.

Распространенные ошибки – подпрыгивание вверх в момент подтягивания ног друг к

другу, скрещивание ног при подтягивании их друг к другу.

Устранение ошибок: обращать внимание на то, чтобы не выпрямлялись и не сближались, а занимали позицию на ширине плеч.

Прыжки – используются для выполнения почти всех приемов. Они могут выполняться за счет отталкивания одной и двумя ногами, с места и в движении.

Наиболее широкое применение получили прыжки, выполняемые толчком одной ногой – в движении (броски, передачи и др.). Для выполнения прыжка данным способом, последний шаг бега делается несколько шире. За счет этого толчковая нога ставится на опору перекатом с пятки на носок. Баскетболист как бы подседает, создавая лучшие условия для отталкивания. Другая нога выполняет активный мах вперед – вверх, а в свободном полете отпускается к толчковой. Это способствует прекращению полета тела вперед. Совершенствуясь в прыжках, надо увеличивать высоту, улучшать координацию движения в безопорном положении, что позволяет выполнять любые приемы.

Для этого можно выполнять такие упражнения: прыжки с места, вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – в сторону, тоже с поворотом на 90 и 180 градусов, многоскоки с акцентом на высоту и с доставанием предметов или соответствующих ориентиров, прыжки в глубину с последующим прыжком в темпе вверх, впрыгивание на высоту, прыжки через гимнастическую скамейку, прыжки с разбега толчком одной ногой.

Распространенные ошибки: отсутствует вертикальный взлет – тело продолжает перемещаться вперед, потеря равновесия при приземлении или далеко от места толчка.

Устранение ошибок. Обратить внимание на отталкивание или опускание маховой ноги снизу. Приземляться следует на расставленные ноги, согнув их слегка в коленях.

Остановки позволяют мгновенно прекратить бег, в результате чего игрок получает преимущество перед противником, преследующим его, и может выполнить нужный прием без активной помехи.

Четкая мгновенная остановка зависит от последнего шага перед остановкой, который должен быть шире предыдущих. Приземление после него выполняется на согнутую ногу (опорная нога). Другая нога (маховая) ставится на ширину плеч вперед – в сторону.

Совершенствовать остановки можно, выполняя такие упражнения: неоднократные остановки во время обычного бега или рывка в заранее обусловленном месте; тоже, но после остановки выполняется рывок и снова остановка; остановка после прыжков или ведения.

Распространенные ошибки: смещение опорной ноги с места первоначальной ее остановки, потеря равновесия.

Устранение ошибок: нога на опору встала выпрямленной, а не согнутой. Следить за подседом. Вторым шагом ставить ногу вперед – в сторону, а не просто вперед. Удерживать тело надо опорной ногой.

Повороты способствуют укрыванию мяча от противника, позволяют освободиться от опеки. Движения игрока при поворотах сходны с движениями циркуля, только баскетболист находится на согнутых ногах. Опорная нога на носке не смещается со своего места, другая нога выполняет шаги – выпады в любых направлениях.

Подводящие упражнения: повороты выполняются по условным зрительным сигналам, сочетания несколько поворотов в разной последовательности; в кругах первый бежит по повороту и перед ним выполняет остановку и поворот назад остается на месте второго, а тот продолжает упражнение дальше; в двух колоннах – бег до определенного ориентира, остановка, поворот назад, поворот вперед, продолжать бег; в парах – один с мячом, другой в защите, игрок с мячом выполняет повороты, укрывая мяч от защитника, задача защитника овладеть мячом; ловля мяча от стены и с поворотом назад, ведение его до установленного ориентира или броска.

Техника нападения

Передвижения и стойки: передвижение различными способами на максимальной скорости и сочетании с прыжками и остановками; сочетание способов перемещения, остановок, стоек с техническими приемами нападения и тактических действиях при активном противодействии противника.

Владение мячом: ловля мяча; передача мяча, броски мяча (штрафной, со средних и дальних дистанций); броски мяча в движении с двух и одного шага; добивание мяча в корзину; бросок в прыжке.

Ведение мяча: чередование различных способов ведения; перевод мяча перед собой шагом; ритмичное ведение мяча; обводка с синхронным, асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног; проход вдоль линии; проход под кольцо. **Тактика защиты**

Хорошо организованная защита не закрепляет успех, достигнутый нападением, но и влияет на характер дальнейших действий команды (команда, имеющая надежную защиту, не боится идти на обострение игры, решительно использует броски со средних и дальних дистанций, смело, настойчиво берется за отскок).

Перед защищающейся командой стоят задачи: не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в кольцо; отобрать у соперника мяч и создать условия контратаки; нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками соперника, не допустить быстрого перехода соперника в контратаку; не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки кольца; воспрепятствовать передвижению соперника; не дать сопернику прицельно бросить мяч в кольцо; не допустить прохода соперника к щиту (особенно сильной правой стороны); не допустить передачу мяча в опасном направлении (особенно центральному или лидеру команды) овладеть мячом.

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействие двух или нескольких игроков, групповой отбор мяча, взаимодействия в численном меньшинстве, борьба за отскок.

Концентрированная защита организуется в двух системах: личной защите и зонной защите (личной – опека персонального игрока, зонная защита – сосредоточение игроков защищающейся команды вокруг области штрафного броска). Рассредоточенная защита (сначала дает соперникам «бой» на дальних подступах к своему щиту, а затем – личный прессинг).

Зонный прессинг – организация активной защиты на половине площадки «соперника». При использовании любого варианта зонного прессинга важно соблюдать следующие правила: не допускать отрыва одной линии зонного прессинга от другой и не открывать середину площадки; не давать нападающему беспрепятственно выполнить длинную передачу вперед; при групповом отборе мяча нужно отнять или выбить мяч из рук соперника (это повлечет за собой персональную ошибку); не оставлять мяч у себя за спиной.

Техника защиты

Передвижения и стойки, владение мячом: овладение мячом (накрывание и отбивание мяча при броске, накрывание мяча спереди и сзади, овладение мячом при розыгрыше и начальном броске); блокировка при борьбе за мяч, отскакивший в различные зоны площадки (ближнюю, среднюю, дальнюю).

Изучение тактики игры.

Каждый игрок должен быть готов к получению мяча в любой момент с тем, чтобы использовать его для продолжения или завершения атаки. Успех зависит от умения партнеров правильно взаимодействовать.

Переключение – прием смены подопечных, которая продолжается до прекращения логической фазы игровой ситуации и имеется возможность без риска обменяться игроками обратно (это целесообразно при плотной опеке).

Для совершенствования в индивидуальных и групповых взаимодействиях в защите очень полезны упражнения 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3.

Командные действия

Основа успеха нападения в баскетболе – коллективные действия, направленные на то, чтобы рационально создать одному из игроков удобное положение для атаки кольца. Командные действия требуют четких организационных форм, взаимопонимания, сыгранности, подчинения индивидуальных стремлений интересам всего коллектива. Нападающая команда, состоящая из очень сильных игроков, но не умеющая грамотно взаимодействовать редко может достичь победы над квалифицированным соперником. В ходе тактических действий команда старается обеспечить: частичный выход под щит соперника игрока с мячом; беспрепятственный бросок со средней дистанции или трехочковый бросок с дальней дистанции; кратковременное численное превосходство; превосходство нападающего над защитником в росте, атлетизме, быстроте, координации; превосходство нападающего над защитником в психологических качествах; страховку тела против возможностей контратаки.

Каждый вид нападения имеет свои системы командных действий («быстрый прорыв», «эшелонированный прорыв», «через центрального игрока», «без центрального игрока»). Нападения

против некоторых систем защиты: нападение против зонной защиты; нападение против личного прессинга; нападение против зонного прессинга; нападение против смешанной защиты.

Взаимодействие игроков в нападении и защите

Взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал — выходи» или системе заслонов. В защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекал своего нападающего. Более сложным является групповой отбор мяча, который выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч. Для обучения применяются упражнения, которые разучивались ранее.

Передачи двух нападающих против одного защитника. Нападающие передвигаются по площадке, выполняют выходы на свободное место.

Игра 2х2, 3х3, 4х4 на количество передач. Нападающие выполняют передачи и выходы, применяют ведение. Более сложный вариант передачи без применения ведения. Выполняют только передачи и выходы. Побеждает команда, набравшая в сумме 10, 20, 30 передач.

Построение в колонну по 2, расстояние между колоннами 5 м. Наведение с передачей мяча. Обучающийся с мячом двигается к центру зала с ведением. Выполнив остановку, он передает мяч выходящему к нему игроку передачей из рук вруки. После этого игроки продолжают движение к боковым линиям зала. После поворота у боковых линий ведение начинается сначала.

Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали.

Двусторонние игры. В двусторонних играх обучающиеся выполняют задания по тактике нападения и защиты. Инструкторы и судьи организуют действия команды судейство. Тренер-преподаватель оценивает действия игроков, отмечает коллективные действия в нападении и защите. Команды, которые готовятся к игре, выполняют дополнительные задания по физической подготовке, совершенствуют технические приемы игры.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств, посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий-индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий- отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по баскетболу служат высшей формой интегральной подготовки.

Раздел 4

Практика:

Прохождение тестов

Методическое обеспечение

Программа предусматривает применение различных методов по виду спорта баскетбол.

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению заданий, анализируются и оцениваются результаты.

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой,) темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм, обеспечивается в период работы.

Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации обучающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов баскетбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода, требует осторожности и строгости контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Недостаток игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокие достижения в соревнованиях и играх различного уровня.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты) создают эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией обучающегося, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

№	Наименование комплекта средств обучения (оборудование, в том числе техническое, расходный материал и пр.), используемого в реализации программы	Единица измерения	Количество единиц средств обучения	Количество создаваемых мест
---	---	-------------------	------------------------------------	-----------------------------

	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	компл	2	На группу
	Мяч баскетбольный	Шт	14	На группу
	Доска тактическая	шт	1	На группу
	Свисток	Шт	5	На группу
	Секундомер	Шт	2	На группу
	Стойка для обводки	Шт	10	На группу
	Фишки, конусы	шт	20	На группу
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь				
	Гантели массивные от 1 до 5 кг	компл	2	На группу
	Корзина для мячей	Шт	2	На группу
	Мяч волейбольный	Шт	2	На группу
	Мяч теннисный	Шт	10	На группу
	Мяч футбольный	Шт	2	На группу
	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	Шт	2	На группу
	Скакалка	Шт	14	На группу
	Скамейка гимнастическая	Шт	4	На группу
Спортивная экипировка баскетболиста				
	Гольфы	Пар	14	На группу
	Кроссовки для баскетбола	Пар	14	На группу
	Шорты спортивные	Шт	28	На группу
	Майка	Шт	28	На группу

Кадровое обеспечение: Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года № 298н «Об утверждении Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» установлено, что при реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта необходимо использовать должность тренер-преподаватель.

Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач организаций дополнительного образования.

Высокий профессионализм педагога, тренера-преподавателя, способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

№ п/п	Содержание рабочей программы (тема занятий)	Кол-во часов	Форма занятий (аудит/неаудит)	Методы (технологии)	Оборудование /электронные образ.ресурсы	Дата проведения (месяц)
	Просмотр соревнований (и	1	Аудиторно	Наглядные	Компьютер Экран	В течение года
			е занятие 16			

	видео, и телевидение) и их обсуждение;				Интернет	
	Регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;	1-3	Аудиторное занятие	Беседа	Видео, смартфон Компьютер Экран Интернет	В течение года
	Проведение тематических праздников	2	Аудиторное занятие	Практические - праздник	Видео, смартфон Экран	Январь май
	Трудовые сборы и субботники	2	Неаудиторное занятие	Субботник		апрель
	Встречи со знаменитыми спортсменами;	2	Неаудиторное занятие	Наглядные Беседа	Видео, смартфон Компьютер Экран Интернет	Ноябрь февраль
	Организация соревнований	2-6	Аудиторное занятие	Практические Соревнования	Спортивная площадка	В течение года

- Планируемые результаты:

Разделы работы	Направленность	Мероприятия
Освоение духовных и Культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развитие интереса к традициям образовательной организации	Выпуск стенгазет, статей о жизни образовательной организации, Ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого
	Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности	Посещение исторических культурных местгорода (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства
	Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы, семинары, Спортивные мероприятия
Стимулирование творческой Активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера
Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы

<p>Формирование культуры Спортивной безопасности и антидопингового поведения</p>	<p>Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил) Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма</p>	<p>Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, Творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглые столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы,</p>
--	--	--

Оценочные материалы Система контроля и зачетные требования

Освоение программы, отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, предметной области сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успешности обучающихся определяется педагогическим работником в соответствии с планом учебного процесса образовательной программы.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревнований применительно изучаемого практического материала. Контроль ведется на основе оценки учебной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебным процессом.

Управление учебным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

Формой контроля является мониторинг по общей физической и технико- тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно- тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится по завершению полугодия или учебного года. Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учет их участия в официальных спортивных соревнованиях.

Программа предполагает срок обучения от 2 до 5 лет. По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Тесты по текущему контролю освоения теоретической части программы

1. Понятие «физическая культура».
2. Страна и дата происхождения баскетбола.
3. Год включения баскетбола в программу Олимпийских игр.
4. Достижения баскетбольных команд России на мировой арене.
5. Самые известные спортсмены -баскетболисты.
6. Известные спортсмены-баскетболисты субъекта, региона.
7. Принципы системы физического воспитания в РФ.
8. Приемы игры в баскетболе.
9. Виды соревнований.
10. Длительность игры.

11. Требования к спортивной форме, инвентарю.
12. Правила разминки.
13. Взаимосвязь соревнований, тренировочных мероприятий и восстановления.
14. Формы организации тренировочного мероприятия.
15. Понятие о гигиене и санитарии.
16. Правильный режим дня спортсмена.
17. Режим дня во время соревнований.
18. Медицинский контроль и самоконтроль.
19. Восстановительные мероприятия при занятиях по баскетболу.
20. Техника безопасности на занятиях, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.
21. Название документа, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
22. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий.
23. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.
24. Основные системы организма человека и их функции.
25. Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях баскетболом.
26. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки
результатов освоения образовательной программы**

Комплекс упражнений контрольно-переводных испытаний

№	Упражнения	Баллы	Первый год 13-15 лет		Второй год 15-16 лет		Третий год 16-17 лет	
			Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев
1	Прыжок в длину с места (см)	3	170	160	180	170	200	180
		4	180	170	190	180	210	190
		5	190	180	200	190	220	200
2	Прыжок вверх с места со взмахом руками, (см)	3	40	32	43	35	47	38
		4	44	34	48	38	52	42
		5	48	40	52	45	55	45
3	Бег 20 м (сек.)	3	4,0	4,4	3,8	4,3	3,7	4,2
		4	3,9	4,3	3,7	4,1	3,6	4,0
		5	3,5	4,0	3,4	3,9	3,2	3,7
4	Челночный бег 40 сек на 28 м (м)	3	179	168	180	180	190	180
		4	185	179	190	185	200	195

		5	198	185	220	195	230	200
5	Передвижения в защитной стойке (сек)	3	10,0	10,0	9,5	9,5	9,3	9,3
		4	9,5	9,3	9,0	9,0	8,9	9,0
		5	8,7	8,7	8,5	8,7	8,4	8,6
6	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	3	10,5	11,0	10,0	10,7	9,8	10,0
		4	10,0	10,5	9,5	10,1	9,3	9,6
		5	9,6	10,1	9,0	9,6	8,8	9,0
7	Передачи мяча, с попадания (сек)	3	14,5	14,5	14,5	14,5	14,3	14,6
		4	14,0	14,0	14,0	14,0	13,9	14,0
		5	13,6	13,6	13,5	13,6	13,4	13,7
8	Броски с дистанции (%)	3	20	20	30	30	40	40
		4	30	30	40	40	50	50
		5	40	40	50	50	60	60
9	Штрафные броски (%)	3	30	30	40	40	50	50
		4	40	40	50	50	60	60
		5	50	50	60	60	70	70
10	Бег 600 м (мин сек)	3	2.07,0	2.23,1	1.58,4	2.12,0	2.00,2	2.05,1
		4	2.00,5	2.13,5	1.50,9	2.13,8	1.54,3	2.00,2
		5	1.50,2	2.01,1	1.40,5	1.55,0	1.43,4	1.51,9

Указания к выполнению контрольных упражнений

1. *Прыжок в длину с места.* Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с местана 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 сек на 28 м*

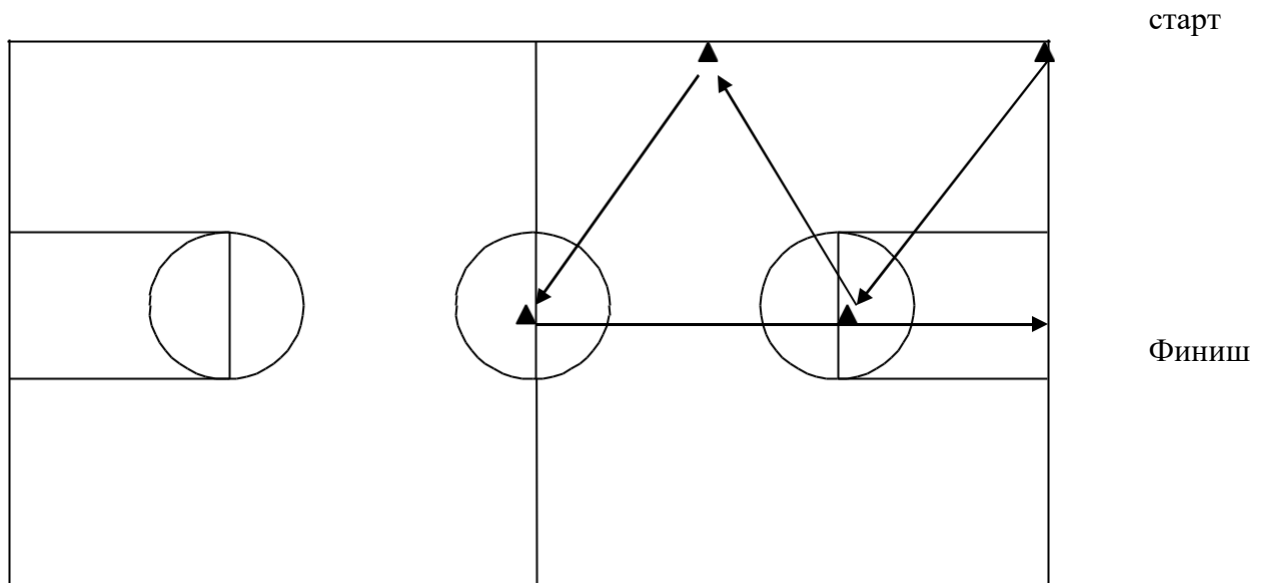
Из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течении 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Техническая подготовка

1. Передвижение в защитной стойке

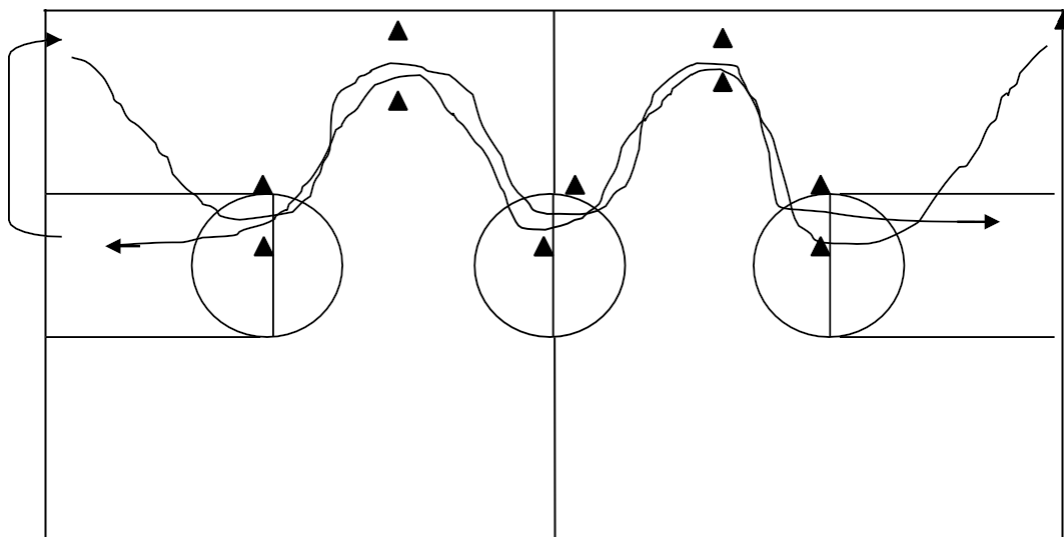
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (сек.) Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки.



2. Скоростное ведение мяча

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблёр 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 иначинает 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.



Общесметодические указания (ОМУ)

1) Для 1-2 года обучения

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

2) Для 3-4 года обучения:

- перевод выполняется руками на руки за спиной;
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков);

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с.

(Пр. 25м + 4 поп. = 21м)

3. Передачи мяча с попадания

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

Общеметодические указания (ОМУ)

1) Для 1-2 года обучения

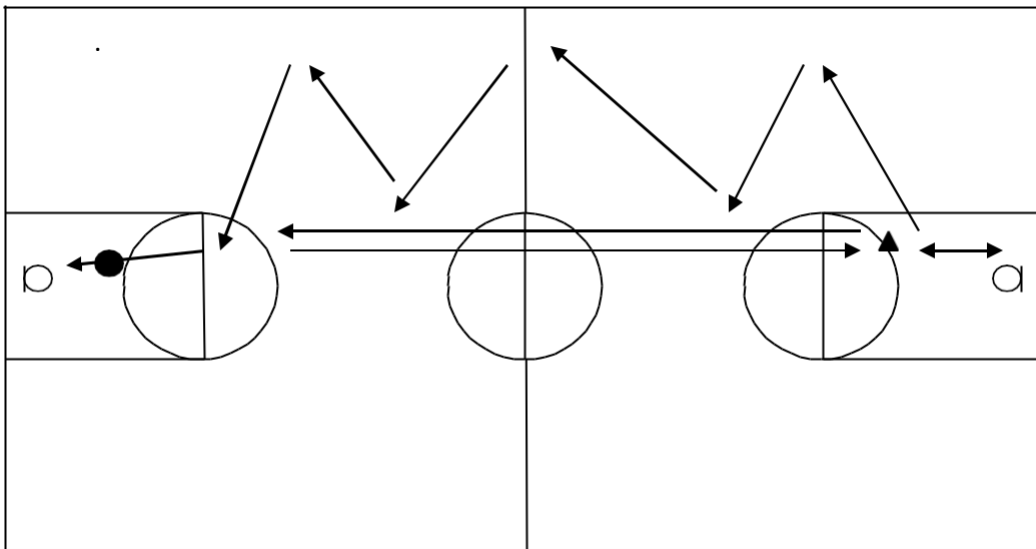
- передачи выполняются об пол;
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

2) Для 3-4 года обучения

- передачи выполняются различными способами;
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков).

Фиксируется общее время и общее количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с.

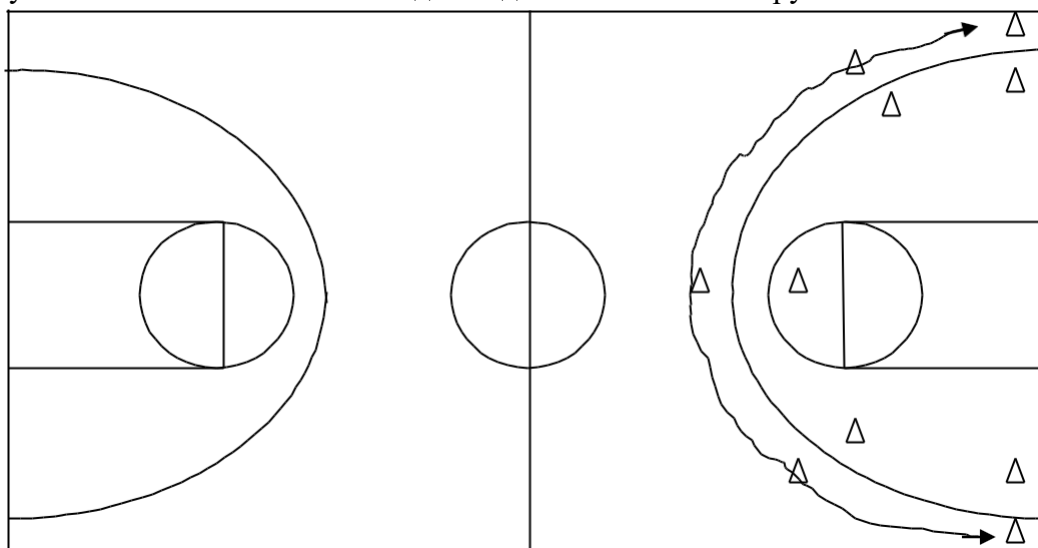
(Пр. 30м + 2 поп. = 28м) Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



4. Броски с дистанции

Для 1-4 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.



Календарный учебный график

М Е С Я Ц	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
№ недели	*	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
1 год обуч.	*	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Вид деят-ти	КГ/У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	ПА	ПА	У	У	У	У	У
2 год обуч.	*	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Вид деят-ти	КГ/У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	ПА	ПА	У	У	У	У	У
3 год обуч.	*	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Вид деят-ти	КГ/У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	ПА	ПА	У	У	У	У	У

М Е С Я	Март				Апрель				Май				ВСЕГО Часов по ДООП
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
№ недели	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	
1 год обуч.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	216 часа
Вид деят-ти	У	У	У	У	У	У	У	У	ПА	ПА	У	Р	
2 год обуч.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	216 часа

Вид деят-ти	У	У	У	У	У	У	У	У	АИ	АИ	У	Р	
3 год обуч.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	216 часа
Вид деят-ти	У	У	У	У	У	У	У	У	АИ	АИ	У	Р	

*Начало учебных занятий у групп 1 года обучения начинается с даты указанной в приказе по учреждению о начале учебного года

У- учебные занятия

ПА- промежуточная аттестация (время проведения может быть выбрано в период с 15.12 по 25.01, в зависимости от содержания программы)

АИ- аттестация итоговая (период итоговой аттестации, может быть выбран в период с 15.04 по 15.05)

Р- резервное время;

КГ – комплектование групп.

Список литературы, рекомендованный для педагогов:

1. Адейеми, Д.П., Сулейманова, О.Н. Баскетбол. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие / Д.П. Адейеми, Сулейманова О. Н. – Флинта, 2018-40 с.;
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л. В.- Киев: Олимп, лит., 2002. - 295 с.;
3. Гомельский, Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Методическое пособие / Е. Я. Гомельский - Москва, 2010-40 с.;
4. Гомельский, В. А. Как играть в баскетбол / В. А. Гомельский - Эксмо, 2015- 256с.;
5. Железняк, Ю. Д., Портнов, Ю. М. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 2/ Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнов - М.: Издательский центр «Академия», 2004;
6. Костикова, Л. В., Баскетбол: Азбука спорта / Л. В. Костикова- М.: ФиС, 2002-176 с.;
7. Лихачев, О. Е., Фомин, С.Г., Чернов, С.В., Мазурина, А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие / О. Е. Лихачев, С. Г. Фомин, С. В. Чернов, А. В. Мазурина - М.-Смоленск, 2011;
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин - М.: АСТ: Астрель, 2003. - 863 с.;
9. Портнов, Ю.М., Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры/ Ю. М. Портнов - Академия, 1997-480 с.;

Список литературы, рекомендованный для учащихся:

1. Гомельский, А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений/ А. Я. Гомельский - Эксмо-Пресс, 2016-256 с.;
2. Пайе, Б., Пайе, П., Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе, П. Пайе - ТВТ Дивизион, 2017.-352 с.;
3. Соколовский, Б. И., Костикова, Л. В., Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. / Б. И. Соколовский, Л. В. Костикова Москва, РФБ 2017.
4. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
5. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
6. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
7. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
8. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
9. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

Перечень интернет-ресурсов

www.fiba.com - вэб сайт Международной федерации баскетбола

www.basket.ru - вэб сайт Российской федерации баскетбола

www.pro100basket.ru - вэб сайт Ассоциации студенческого баскетбола России

<https://rusada.ru> - официальный интернет-сайт РУСАДА <https://www.wada-ama.org/> -

официальный интернет-сайт ВАДА <https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI> -

Баскетбол разбор ошибок при ведении мяча

<https://www.youtube.com/watch?v=x1ltPLF9qSg> - Баскетбол. Техника трехочкового броска

<https://www.youtube.com/watch?v=KPU5HC0FET0> - Баскетбол. 3 эффективных способа обыграть защитника

<https://www.youtube.com/watch?v=S6xmZVbd6lg> - Баскетбол

<https://www.youtube.com/watch?v=LI44hE3ww0A> - Баскетбол. Индивидуальная тренировка дриблинга.