

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ростова-на-Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 7»
(МБУ ДО ДЮСШ № 7)



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. Директора МБУ ДО ДЮСШ № 7

В.Н. Довгань

Приказ № 246-О от 31.08.2022

«АВТОРСКАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ГРУПП СТАРШЕГО ВОЗРАСТА»

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол,
утвержденного приказом Минспорта России от 24 января 2022 № 40)

Срок реализации программы: 5 лет

Составители: Карпенко В.В. Лукьянова Т.П.

Рецензент: Заслуженный работник ФК РФ, кандидат
педагогических наук, профессор кафедры
Академии физической культуры

«Теоретических основ физического воспитания»
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»,
Мастер спорта СССР Баршай В.М.

Принято

На заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 31 августа 2022г

г. Ростов-на-Дону
2022

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ростова-на-Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 7»
(МБУ ДО ДЮСШ № 7)

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. Директора МБУ ДО ДЮСШ № 7

В.Н. Довгань

Приказ № 246-О от 31.08.2022

«АВТОРСКАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ГРУПП СТАРШЕГО ВОЗРАСТА»

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол,
утвержденного приказом Минспорта России от 24 января 2022 № 40)

Срок реализации программы: 5 лет

Составители: Карпенко В.В. Лукоянова Т.П.

Рецензент: Заслуженный работник ФК РФ, кандидат
педагогических наук, профессор кафедры

Академии физической культуры

«Теоретических основ физического воспитания»

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»,

Мастер спорта СССР Баршай В.М.

Принято

На заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 31 августа 2022г

г. Ростов-на-Дону
2022

Рецензия

на авторскую общеразвивающую программу дополнительного образования по виду спорта баскетбол для спортивно-оздоровительных групп старшего возраста

Общеразвивающая программа дополнительного образования по виду спорта баскетбол для спортивно-оздоровительных групп старшего возраста составлена для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ростова-на-Дону «Детско-юношеская спортивная школа №7» (МБУ ДО ДЮСШ №7), разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре. Представляет собой результат модификации программ для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), «Программы по общефизической подготовке» Детско-юношеского клуба физической подготовки (ДЮК ФП №1).

Программа для групп СОГ старшего возраста имеет физкультурно- спортивную направленность. При составлении программы учитывался опыт работы ведущих тренеров города Ростова-на-Дону и тренеров Российской Федерации.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения детей в возрасте от 12 до 18 лет. Структура программы составлена подробно и последовательно, в ней присутствуют все необходимые разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, система контроля и зачетных требований, перечень информационной литературы. Программу можно рассматривать как основу подготовки обучающихся к переходу на обучение по предпрофессиональным программам, развития физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, формирования стойкого интереса к физической культуре и спорту.

Учебный материал в программе излагается для обучающихся групп спортивно-оздоровительного этапа, и содержит начальный набор средств для формирования первичных навыков в избранном виде спорта, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса.

В методической части программы даются методические рекомендации по организации и проведению учебных занятий. Программа предусматривает последовательность изучения и освоение материала по теории физической культуры и спорта, общей и специальной подготовки, технической и тактической подготовке, в соответствии с возрастом обучающихся.

Авторская общеразвивающая программа дополнительного образования для спортивно-оздоровительных групп старшего возраста может быть рекомендована для реализации в учебном процессе спортивной школы.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, профессор кафедры «Теоретических основ физического воспитания» Академии физической культуры ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Мастер спорта СССР

(Баршай Владимир Мордухович)



Рецензия

на комплексную общеразвивающую программу дополнительного образования по виду спорта баскетбол для спортивно-оздоровительных групп старшего возраста

Комплексная общеразвивающая программа дополнительного образования по виду спорта баскетбол для спортивно-оздоровительных групп старшего возраста составлена для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ростова-на-Дону «Детско-юношеская спортивная школа №7» (МБУ ДО ДЮСШ №7), разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре. Представляет собой совокупность самостоятельных образовательных программ по учебным дисциплинам «Баскетбол» и «Валеологические основы здоровья», направленных на решение общих целей и задач.

Программа для групп СОГ старшего возраста имеет физкультурно- спортивную направленность, отвечает на образовательные потребности детей, направлена на их самореализацию, гармоничное развитие, адаптацию в социальной среде, сохранение и укрепление здоровья.

Данная программа рассчитана на 6 лет обучения детей в возрасте от 12 до 18 лет. Структура программы составлена подробно и последовательно, в ней присутствуют все необходимые разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, воспитательная работа, система контроля и зачетных требований, перечень информационной литературы. Программу можно рассматривать как основу подготовки обучающихся к переходу на обучение по предпрофессиональным программам, развития физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, формирования стойкого интереса к физической культуре и спорту.

В Программе изложены основные задачи обучения и ожидаемые результаты, примерный учебно-тематический план, учебный материал, особенности организации обучения по каждому году обучения.

В методической части программы даются методические рекомендации по организации и проведению учебных занятий. Программа предусматривает последовательность изучения и освоение материала по теории физической культуры и спорта, общей и специальной подготовке, технической и тактической подготовке, валеологическим основам здоровья в соответствии с возрастом обучающихся.

Комплексная общеразвивающая программа дополнительного образования для спортивно-оздоровительных групп старшего возраста может быть рекомендована для реализации в учебном процессе спортивной школы.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, профессор кафедры «Теоретических основ физического воспитания» Академии физической культуры ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Мастер спорта СССР

(Баршай Владимир Мордухович)



1. Пояснительная записка.

Общеразвивающая программа дополнительного образования по виду спорта баскетбол для групп спортивно-оздоровительного этапа старшего возраста составлена для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ростова-на-Дону «Детско-юношеская спортивная школа №7» (МБУ ДО ДЮСШ №7), разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре. Представляет собой результат модификации программ для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), «Программы по общефизической подготовке» Детско-юношеского клуба физической подготовки (ДЮК ФП №1).

Программа для групп СОЭ старшего возраста имеет физкультурно- спортивную направленность. При составлении программы учитывался опыт работы ведущих тренеров города Ростова-на-Дону и тренеров Российской Федерации.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительная особенность программы для групп СОГ старшего возраста в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 12-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе « Баскетбол для всех и каждого» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе для групп СОЭ старшего возраста.

Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, закончившие обучение, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных школах.

Цели образовательной программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения игре в баскетбол.

Задачи:

- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладение основами игры в баскетбол;

- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах.

Участники программы: участниками программы являются подростки 12-17 лет, обучающиеся по программе трёхгодичного цикла в спортивно-оздоровительных группах (СОГ):

- СОЭ-1 -го года 12- лет;
- СОЭ-2 -го года 13 лет;
- СОЭ-3 -го года 14 лет.
- СОЭ-4 - го года 15 лет.
- СОЭ-5 - го года 16-17 лет.

Набор учащихся в МБОУ ДОД ДЮСШ №7, для обучения по общеразвивающей программе, осуществляется согласно заявления поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта, и согласия его родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Уставу МБОУ ДОД ДЮСШ №7 и санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп 15-30 человек.

По окончании учебного года учащиеся переходят на следующий год обучения и по итогам третьего года, получают диплом об окончании образовательной программы, звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». Наиболее успешные и одарённые дети имеют возможность перехода в спортивные школы для дальнейшего обучения.

Срок реализации программы -5 лет.

Место реализации программы: г. Ростов-на-Дону. Спортивные залы общеобразовательных школ.

Особенности содержания программы:

Авторская образовательная программа содержит ряд отличительных особенностей:

- обучение по программе начинается с 12 лет;
- сокращен срок обучения по программе до 5-х лет;
- оптимизирован возрастной диапазон по годам обучения;
- сокращена содержательная часть программы;
- уменьшен объем материала содержательной части программы для детей всех возрастов групп спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ);
- изменено распределение количества часов по разделам программы в учебном плане;
- в связи выше перечисленными изменениями, в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Психологическая подготовка;
3. Общая физическая подготовка;
4. Специальная физическая подготовка;
5. Техническая подготовка;

6. Тактическая подготовка;
7. Контрольные нормативы;
8. Соревнования;
9. Игровая деятельность;
10. Инструкторская практика;

По каждому практическому разделу программы учащиеся получают теоретические сведения, что отражено в учебном плане.

Каждый раздел программы включает:

- характеристику и содержание разделов программы;
- задачи обучения
- способы работы и методические рекомендации;
- ожидаемые результаты

Оценка результатов прописана в главе «Педагогический контроль».

Таблица 1

Режим занятий учебных групп

Год обучения	Возраст	Занятия		
		Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Часов за год
СОГ 1-го года	12 лет	3	80мин	312
СОГ 2-го года	13 лет	3	80 мин	312
СОГ 3-го года	14 лет	3	80 мин	312
СОГ 4-го года	15 лет	3	80 мин	312
СОГ 5-го года	16-17 лет	3	80 мин	312

Недельная нагрузка 6 часов.

Количественный состав групп на всех этапах подготовки 15-30 человек.

Основными формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Особенностью организации обучения от года к году является:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Результатом образовательной деятельности детей по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретение теоретических знаний, а так же основ здорового образа жизни;
- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- овладение основами игры в баскетбол;
- рост личностного и социального развития ребёнка.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля:**

- **Теоретическая подготовка:** опрос, собеседование, тест-задания.
- **Общепедагогическая подготовка:** тестирование.
- **Освоение предметных умений и навыков:** тестирование, наблюдения.

Сравнительные таблицы для определения уровня физической подготовленности и степени освоения программного материала, описание тестов и способы проведения диагностических процедур прилагаются в «Приложении» к программе.

Основные задачи обучения.

СОЭ -1

Задачи второго года обучения:

1. Приобретение основ теоретических знаний.
2. Формирование у детей стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств (силы, координации, гибкости, быстроты, ловкости) , укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в баскетбол.
5. Формирование первичных навыков соревновательной деятельности.
6. Формирование основ коммуникативных отношений внутри детского коллектива.
7. Передача одарённых детей в группы тренировочного этапа.

СОЭ-2

Задачи второго года обучения:

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Дальнейшее развитие общепедагогической подготовленности (гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
4. Овладение изучаемыми техническими приемами игры в баскетбол на уровне умений и навыков.
5. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
6. Овладение основами тактики командных действий.
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
8. Передача одарённых детей в группы тренировочного этапа.

СОЭ-3

Задачи третьего года обучения:

1. Приобретение теоретических знаний, основ здорового образа жизни.
2. Укрепление здоровья, закаливать организм, содействие правильному физическому развитию подростков, повышение уровня общей физической подготовки.
3. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
4. Совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических навыков в условиях игровой практики и соревновательной деятельности.
5. Совершенствование навыков тактических командных действий.
6. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района, города.
7. Передача одарённых детей в группы тренировочного этапа.

СОЭ-4

Задачи третьего года обучения:

1. Приобретение теоретических знаний, основ здорового образа жизни.
2. Укрепление здоровья, закаливать организм, содействие правильному физическому развитию подростков, повышение уровня общей физической подготовки.
3. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
4. Совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических навыков в условиях игровой практики и соревновательной деятельности.
5. Совершенствование навыков тактических командных действий.
6. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района, города.
7. Передача одарённых детей в группы тренировочного этапа.

СОЭ-5

Задачи третьего года обучения:

1. Приобретение теоретических знаний, основ здорового образа жизни.
2. Укрепление здоровья, закаливать организм, содействие правильному физическому развитию подростков, повышение уровня общей физической подготовки.
3. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
4. Совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических навыков в условиях игровой практики и соревновательной деятельности.
5. Совершенствование навыков тактических командных действий.
6. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района, города.
7. Передача одарённых детей в группы тренировочного этапа

Таблица 2

Распределение учебных часов по разделам на 52 учебные недели

Разделы программы	СОЭ-1	СОЭ-2	СОЭ-3	СОЭ-4	СОЭ-5
Теоретическая	6	8	10	10	10
Психологическая	2	2	2	2	2

Общая физическая	92	90	90	90	90
Специальная физическая	46	46	44	44	44
Техническая	50	50	50	50	50
Тактическая	30	32	34	34	34
Контрольные нормативы	8	8	8	8	8
Соревнования	8	8	8	8	8
Игровая деятельность	66	64	62	62	62
Инструкторская практика	4	4	4	4	4
Всего:	312	312	312	312	312

Примерный учебно-тематический план для всех возрастных категорий

Таблица 3
СОЭ-1 (12 лет)

	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			Опрос, беседа, викторина
1	Физическая культура и спорт в России	1		
2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		
5	Правила игры	1		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	Итого часов	6		
	Всего по разделу	6		
II	Психологическая подготовка			Беседа, наблюдения
1	К соревнованиям	1	1	
	Итого часов	1	1	
	Всего по разделу	2		
III	Общая физическая подготовка			Тестиро - вание
1	Выносливость	1	10	
2	Сила	1	8	
3	Быстрота	1	20	
4	Гибкость	1	12	
5	Ловкость	1	20	
6	Скоростная выносливость	1	16	
	Итого часов	6	86	
	Всего по разделу	92		
IV	Специальная физическая подготовка			Тестирование, наблюдения
1	Быстрота движений, прыгучесть		12	
2	Качества, необходимые для выполнения броска	1	12	
3	Игровая ловкость	1	12	
4	Специальная выносливость		8	
	Итого часов	2	44	
	Всего по разделу	46		
V	Техническая подготовка			Тестирование, наблюдения
1	Прыжки, повороты		12	
2	Передачи		12	
3	Ведение		10	
4	Броски		16	
	Итого часов		50	
	Всего по разделу	50		

VI	Тактическая подготовка			Тестирование, наблюдения
1	Тактика защиты	2	13	
2	Тактика нападения	2	13	
	Итого часов	4	26	
	Всего по разделу	30		
VII	Контрольные нормативы			Тестирование
	Итого часов		8	
	Всего по разделу	8		
VIII	Соревнования			Наблюдения,
1	Внутришкольные		8	
	Итого часов		8	
	Всего по разделу	8		
IX	Игровая деятельность			Наблюдения, результаты игр
1	Внутригрупповые спортивные игры	2	30	
2	Эстафеты	2	10	
3	Подвижные игры	2	10	
4	Межгрупповые спортивные игры		10	
	Итого часов	6	60	
	Всего по разделу	66		
X	Инструкторская практика			Наблюдения
1	Обслуживание внутришкольных соревнований		4	
	Всего по разделу	4		
Всего часов		312		

Таблица 4
СОЭ-2 (13 лет)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			Опрос, беседа, викторина
1	Физическая культура и спорт в России	1		
2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		

5	Правила игры	3		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	Итого часов	8		
	Всего по разделу	8		
VI	Тактическая подготовка			Тестирование, наблюдения
1	Тактика защиты	2	14	
2	Тактика нападения	2	14	
	Итого часов	4	28	
	Всего по разделу	32		
VII	Контрольные нормативы			Тестирование
	Итого часов		8	
	Всего по разделу	8		
VIII	Соревнования			Наблюдения, результаты игр
1	Внутришкольные		8	
	Итого часов		8	
	Всего по разделу	8		
IX	Игровая деятельность			Наблюдения, результаты игр
1	Внутригрупповые спортивные игры	2	30	
2	Эстафеты	1	10	
3	Подвижные игры	1	10	
4	Межгрупповые спортивные игры		10	
	Итого часов	4	60	
	Всего по разделу	64		
X	Инструкторская практика			Наблюдения
1	Обслуживание внутришкольных соревнований		4	
	Всего по разделу	4		
Всего часов		312		

Таблица 5
СОЭ-3 (14 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			Опрос, беседа, викторина
1	Физическая культура и спорт в России	1		
2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние	2		

	физических упражнений на организм человека			
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		
5	Правила игры	3		
6	Оборудование и инвентарь	2		
	Итого часов	10		
	Всего по разделу	10		
II	Психологическая подготовка			Беседа, наблюдения
1	К соревнованиям	1	1	
	Итого часов	1	1	
	Всего по разделу	2		
III	Общая физическая подготовка			Тестиро - вание
1	Выносливость	1	10	
2	Сила		8	
3	Быстрота	1	20	
4	Гибкость		12	
5	Ловкость	1	20	
6	Скоростная выносливость	1	16	
	Итого часов	4	86	
	Всего по разделу	90		
IV	Специальная физическая подготовка			Тестирование, наблюдения
1	Быстрота движений, прыгучесть		12	
2	Качества, необходимые для выполнения броска	1	10	
3	Игровая ловкость	1	12	
4	Специальная выносливость		8	
	Итого часов	2	42	
	Всего по разделу	44		
V	Техническая подготовка			Тестирование, наблюдения
1	Прыжки, повороты		12	
2	Передачи		12	
3	Ведение		10	
4	Броски		16	
	Итого часов		50	
	Всего по разделу	50		
VI	Тактическая подготовка			Тестирование, наблюдения
1	Тактика защиты	2	15	
2	Тактика нападения	2	15	
	Итого часов	4	30	
	Всего по разделу	34		
VII	Контрольные нормативы			Тестирование

	Итого часов		8	Наблюдения, результаты игр
	Всего по разделу	8		
VIII	Соревнования			
1	Внутришкольные		8	
	Итого часов		8	
	Всего по разделу	8		

Таблица 6
СОЭ-4 (15 лет)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			Опрос, беседа, викторина
1	Физическая культура и спорт в России	1		
2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		
5	Правила игры	3		
6	Оборудование и инвентарь	2		
	Итого часов	10		
	Всего по разделу	10		
II	Психологическая подготовка			Беседа, наблюдения
1	К соревнованиям	1	1	
	Итого часов	1	1	
	Всего по разделу	2		
III	Общая физическая подготовка			Тестиро - вание
1	Выносливость	1	10	
2	Сила		8	
3	Быстрота	1	20	
4	Гибкость		12	
5	Ловкость	1	20	
6	Скоростная выносливость	1	16	
	Итого часов	4	86	
	Всего по разделу	90		
IV	Специальная физическая подготовка			Тестирование, наблюдения
1	Быстрота движений, прыгучесть		12	

2	Качества, необходимые для выполнения броска	1	10	
3	Игровая ловкость	1	12	
4	Специальная выносливость		8	
	Итого часов	2	42	
	Всего по разделу	44		
V	Техническая подготовка			Тестирование, наблюдения
1	Прыжки, повороты		12	
2	Передачи		12	
3	Ведение		10	
4	Броски		16	
	Итого часов		50	
	Всего по разделу	50		
VI	Тактическая подготовка			Тестирование, наблюдения
1	Тактика защиты	2	15	
2	Тактика нападения	2	15	
	Итого часов	4	30	
	Всего по разделу	34		
VII	Контрольные нормативы			Тестирование
	Итого часов		8	
	Всего по разделу	8		
VIII	Соревнования			Наблюдения, результаты игр
1	Внутришкольные		8	
	Итого часов		8	
	Всего по разделу	8		

Таблица 7
СОЭ-5 (16-17 лет)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			Опрос, беседа, викторина
1	Физическая культура и спорт в России	1		
2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		

5	Правила игры	3		
6	Оборудование и инвентарь	2		
	Итого часов	10		
	Всего по разделу	10		
II	Психологическая подготовка			Беседа, наблюдения
1	К соревнованиям	1	1	
	Итого часов	1	1	
	Всего по разделу	2		
III	Общая физическая подготовка			Тестиро - вание
1	Выносливость	1	10	
2	Сила		8	
3	Быстрота	1	20	
4	Гибкость		12	
5	Ловкость	1	20	
6	Скоростная выносливость	1	16	
	Итого часов	4	86	
	Всего по разделу	90		
IV	Специальная физическая подготовка			
1	Быстрота движений, прыгучесть		12	
2	Качества, необходимые для выполнения броска	1	10	
3	Игровая ловкость	1	12	
4	Специальная выносливость		8	
	Итого часов	2	42	
	Всего по разделу	44		
V	Техническая подготовка			Тестирование, наблюдения
1	Прыжки, повороты		12	
2	Передачи		12	
3	Ведение		10	
4	Броски		16	
	Итого часов		50	
	Всего по разделу	50		
VI	Тактическая подготовка			Тестирование, наблюдения
1	Тактика защиты	2	15	
2	Тактика нападения	2	15	
	Итого часов	4	30	
	Всего по разделу	34		Тестирование
VII	Контрольные нормативы			
	Итого часов		8	
	Всего по разделу	8		Наблюдения,
VIII	Соревнования			

1	Внутришкольные		8	результаты игр
	Итого часов		8	
	Всего по разделу	8		

Темы теоретической подготовки по годам обучения

1. Физическая культура и спорт в России

СОЭ -1: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития.

СОЭ-2: Роль физической культуры в воспитании. Основные сведения о спортивной квалификации.

СОЭ -3: Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

СОЭ - 4: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

СОЭ -5: Спортивные игры в программе Олимпийских игр.

2. Обзор развития вида спорта

СОГ-1: История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Развитие вида спорта в области, городе.

СОГ 3: Ход и итоги Чемпионатов России по баскетболу. Лучшие достижения Российских баскетболистов на международной арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

СОЭ -4: Баскетбол в программе Олимпийских игр.

СОЭ -5: История изменения правил игры в баскетбол.

3. Анатомия и физиология человека

СОЭ-2: Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

СОЭ-3: Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

СОЭ-4: Кровеносная и выделительная системы

СОЭ-5: Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

СОЭ -1: Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Правильный режим дня спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности.

СОЭ-2: Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Гигиеническое значение кожи. Вредные привычки -профилактика вредных привычек.

5.Правила игры

СОЭ-2: Состав команды. Основные правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков. Штрафной бросок. Роль капитана команды, его права и обязанности.

СОЭ-3: Игровая форма баскетболиста. Спорный мяч и спорный бросок. Обязанности судей.

СОЭ-4: Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

СОЭ-5: Протокол игры.

6.Оборудование и инвентарь.

СОЭ -1: Специальный инвентарь. Баскетбольный инвентарь, его хранение.

СОЭ -3: Размеры и разметка площадки.

СОЭ -4: Баскетбольное оборудование (1). Площадка на открытом воздухе.

СОЭ -5: Баскетбольное оборудование (2).

Формы контроля: опрос, беседа, тест задания, викторина.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Общefизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и д.р., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Темы теоретической подготовки раздела ОФП

Быстрота:

- Быстрота:** 1. Что такое быстрота? Характеристика качества - СОЭ - 1
2. Воспитание и проявление быстроты - СОЭ -2
3. Значение быстроты в игровой деятельности баскетболиста - СОЭ -3
4. Воспитание скоростных качеств баскетболиста - СОЭ -4
5. Значение быстроты в игровой деятельности баскетболиста - СОЭ -5

- Сила:** 1. Что такое сила? Характеристика качества. - СОЭ-1

2. Способы развития силы - СОЭ-2
3. Силовая подготовка баскетболиста, её значение - СОЭ -3
4. Силовые приёмы баскетболиста в игре - СОЭ -4
5. Составление плана силовой тренировки баскетболиста - СОЭ -5.

Выносливость: 1. Что такое выносливость? Характеристика качества - СОЭ

2. Способы развития выносливости - СОЭ-2
3. Значение выносливости в игровой деятельности баскетболист
4. Воспитание выносливости баскетболиста СОЭ-4
5. Составление плана тренировки на развитие выносливости СОЭ-5

Гибкость: 1. Что такое гибкость? Характеристика качества. - СОЭ- 1

2. Способы развития гибкости -СОЭ-2
3. Значение гибкости для успешной игры в баскетбол - СОЭ -
4. Воспитание гибкости баскетболиста СОЭ-4
5. Составление плана тренировки на развитие гибкости СОЭ-5

Ловкость: 1. Что такое ловкость? Характеристика качества. - СОЭ - 1

2. Ловкость, как сложное комплексное качество. Измерители ловкости- СОЭ-2
3. Значение ловкости для успешной игры в баскетбол - СОЭ-
4. Воспитание ловкости баскетболиста СОЭ-4
5. Составление плана тренировки на развитие ловкости СОЭ-5

Средства физической подготовки.

• **Общеподготовительные упражнения:**

Строевые упражнения.

- Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
- Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
- Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.
- Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.
- Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.
- Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

- Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) -
- сгибание и разгибание рук,
 - вращения, махи,
 - отведение и приведение,
 - рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

- поднимание на носки;
- сгибание ног в тазобедренных суставах;
- приседания;
- отведения;
- приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;
- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности

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 партнёра.
- Переноска и перекладывание груза.
- Лазание по канату, шесту, лестнице.
- Перетягивание каната.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с набивным мячом.
- Борьба.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу. С максимальной скоростью.
- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).
- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, верх, за голову, за спину);
- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

- Разнонаправленные движения рук и ног.
- Кувырки вперёд назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.
- Перевороты вперёд, в сторону, назад.
- Стойки на голове руках, лопатках.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.
- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.
- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

- с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием,
- кувырки, с различными перемещениями,

- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
- прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

- Наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища;
- поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине;
- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса;
- различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

- переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), - ловля и метание мячей,
- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

Упражнения для развития общей выносливости:

- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа.
- Плавание с учётом, без учёта времени.
- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.
- Туристские походы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.
- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
- Игры с отягощениями.
- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

• Специальные упражнения:

Скоростно-силовая выносливость.

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

- упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
- Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
- Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Специальная ловкость.

Используются упражнения:

- 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.
- Ловля мяча от стены (батута), после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.
- Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища).
- Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом 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 партнёра.

- Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).
- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
- Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Прыжковые упражнения.

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). - Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом 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 сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.
- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Быстрота и ловкость.

- Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд.
- Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.
- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
- Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).
- Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Специальные упражнения.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.
- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- Передвижения в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.
- Передвижения на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.
- Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие).
- Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке.
- Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг.) на точность, дальность, быстроту.
- Метание камней с отскоком от поверхности воды.
- Метание палок (игра в «городки»).

- Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель).
- Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка.
- 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.

Раздел III. Техническая подготовка

В основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игре, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры.

Баскетбол располагает разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приёмов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причём применяет он эти приёмы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приёмы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно.

Овладевать техническими приёмами нужно с самого раннего возраста и в сочетании с элементами тактики.

Техническая **подготовка**
баскетболистов включает: технику нападения и технику защиты.

• Техника нападения.

Процесс обучения технике нападения включает действия баскетболиста без мяча (техника передвижений) и действия с мячом (техника владения мячом).

Без мяча:

- Перемещения различными способами (ходьба, бег).
- Прыжки, остановки, обманные движения (финты), заслоны, повороты.

С мячом:

- Бросок (с места, в движении, в прыжке одной и двумя руками);
- передача мяча (одной, двумя, с места и в движении);
- ведение мяча (правой, левой, на месте и в движении);
- повороты с мячом на месте (назад, вперёд);
- обманные движения (на бросок, на передачу, на ведение, «финты»);
- ловля (одной, двумя).

• Техника защиты.

Включает технику передвижений и технику овладения мячом и противодействия.

Техника передвижений включает:

- стойки (противодействия игроку с мячом и без мяча).
- перемещения (правым, левым боком, скользящим шагом, приближающим шагом, отступающим шагом).
- бег (бег лицом, спиной вперёд, со сменой направления).
- прыжки (с одной, с двух ног, с поворотами в безопорном положении).

Техника овладения мячом и противодействия включает:

- борьбу за мяч (выбивание, вырывание, накрывание, перехват, блокирование игрока).

- Защитные позиции, положение тела, работа ног, рук.

Теоретические сведения раздела «Техническая подготовка».
СОЭ-1

1. Общие сведения об основных технических приёмах игры в нападении.
2. Общие сведения об основных технических приёмах игры в защите.

СОЭ-2

1. Владение техническими приёмами нападения - условие успешной игры в баскетбол.
2. Владение техническими приёмами защиты - условие успешной игры в баскетбол.

СОЭ-3

1. Применение технических приёмов нападения в игре в баскетбол.
2. Применение технических приёмов защиты в игре в баскетбол.

СОЭ-4

1. Технические приёмы при позиционном нападении.
2. Технические приёмы защиты против позиционного нападения.

СОЭ-5

1. Технические приёмы. Быстрый прорыв. Раннее нападение.
2. Техника защиты против быстрого прорыва.

Таблица 8

Учебный материал для всех возрастных групп
Техническая подготовка.
Техника нападения:

Приёмы игры	СОЭ-1	СОЭ-2	СОЭ-3	СОЭ-4	СОЭ-5
Прыжки, остановки, повороты:					
Стойка баскетболиста	+				
Прыжок толчком двух ног	+	+			
Прыжок толчком одной ноги	+	+			
Остановка прыжком	+				
Остановка двумя шагами	+				
Повороты вперёд (вышагивания)	+				
Повороты назад (вышагивания)	+				
Ловля мяча:					
Ловля мяча двумя руками на месте и в движении	+	+			
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте	+	+			
Ловля мяча одной рукой в движении	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	+	+	+
Передачи мяча:					
на месте:					

двумя руками сверху	+	+	+	+	+
двумя руками от груди (прямые и с отскоком)	+	+	+	+	+
одной рукой от плеча (прямые и с отскоком)	+	+	+	+	+
одной рукой сбоку (прямые и с отскоком)	+	+	+	+	+
различные виды передач с сопротивлением защитника			+	+	+
в движении:					
прямая двумя руками	+	+	+	+	+
двумя руками с отскоком	+	+	+	+	+
двумя руками в прыжке	+	+	+	+	+
одной рукой от плеча (прямые и с отскоком)	+	+	+	+	+
одной рукой сбоку (прямые и с отскоком)	+	+	+	+	+
мяча одной рукой в прыжке		+	+	+	+
различные виды передач с сопротивлением защитника			+	+	+
Ведение мяча на месте:					
Ведение мяча со средним и низким отскоком	+	+	+	+	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+	+	+
Ведение мяча без зрительного контроля	+	+	+	+	+
Ведение мяча в движении:					
по прямой	+				
по дугам	+				
по кругам	+				
зигзагом	+		+	+	+
«Обводка» соперника:					
с изменением направления движения	+	+	+	+	+
с изменением скорости движения	+	+	+	+	+
с поворотом через спину («пивот»)	+	+	+	+	+
с переводом под ногой	+	+	+	+	+
с переводом за спиной	+	+	+	+	+
с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание)		+	+	+	+
с сопротивлением защитника		+	+	+	+
Броски в корзину:					
одной рукой с места (ближние)	+				
одной рукой с места (средние)	+	+			

одной рукой с места (дальние)		+	+	+	+
с различных дистанции после ведения и остановки		+	+	+	+
с различных дистанции после ведения и остановки с сопротивлением защитника			+	+	+
двумя руками после подбора (добивание)			+	+	+
в движении после ведения мяча	+	+	+	+	+
в движении после ведения мяча с сопротивлением			+	+	+
«крюком»			+	+	+

Техника защиты:

Приёмы игры	СОЭ-1	СОЭ-2	СОЭ-3	СОЭ-4	СОЭ-5
Стойка защитная (открытая, закрытая)	+	+	+	+	+
Передвижения:					
приставным шагом боком (левым правым) прямо и по диагонали	+	+	+	+	+
приставным шагом вперед (приближающий шаг)	+	+	+	+	+
приставным шагом назад (отступающий шаг)	+	+	+	+	+
сочетание различных видов защитных перемещений			+	+	+
Подбор мяча в защите	+	+			
Подбор мяча в защите с сопротивлением нападающего					
Блокировка нападающего при подборе мяча		+	+	+	+
Перехват мяча		+	+	+	+
Выбивание мяча	+	+			
Вырывание мяча	+	+			
Блокирование броска		+	+	+	+
Сочетание различных видов защитных технических приемов			+	+	+

Раздел IV .Тактическая подготовка

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой *индивидуальных, групповых и командных действий*. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии).
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую систему.

Тактические действия делятся на командные действия **в нападении и в защите**.

• Тактика нападения.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на **индивидуальные и коллективные**.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на *групповые и командные*.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков.
- Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение.

- Взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на *стремительное и позиционное нападение*. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

- **Тактика защиты.**

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите,
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину.
- Борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход).
- Выбор места и способа единоборства защитника.
- Ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне,
- подстраховка,
- «ловушки»,
- смена игроков.
- Ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих.
- Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча).
- Взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на *концентрированную и рассредоточенную защиту*. Концентрированная защита включает:

- систему личной защиты,
- систему зонной защиты,
- систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

- систему личного прессинга,
- систему зонного прессинга,
- систему смешанной защиты.

Теоретические сведения раздела «Тактическая подготовка».

СОЭ-1

1. Общие сведения об основных тактических приёмах и игры в нападении (индивидуальные и коллективные)
2. Общие сведения об основных тактических приёмах игры в защите (индивидуальные и коллективные)

СОЭ-2

1. Тактические действия в нападении (групповые и командные)

2. Тактические действия в защите (групповые и командные)

СОЭ-3

1. Применение тактических приёмов и действий нападения в игре в баскетбол.
2. Применение тактических приёмов и действий защиты в игре в баскетбол.

СОЭ-4

1. Позиционное нападение.
2. Тактика защиты против позиционного нападения.

СОЭ-5

1. Быстрый прорыв. Раннее нападение.
2. Защита против быстрого прорыва.

Тактическая подготовка

Таблица 9

Тактика нападения (для всех возрастных групп).

Приёмы игры	СОЭ- 1	СОЭ-2	СОЭ-3	СОЭ-4	СОЭ-5
Выход для получения мяча	+	+			
Ложный выход для отвлечения защитника	+	+			
Выбор места в позиционном нападении		+	+	+	+
Выбор способа атаки корзины	+	+	+	+	+
Взаимодействие в парах «отдал - выйди»	+	+	+	+	+
Заслон игроку без мяча		+	+	+	+
Заслон наведением		+	+	+	+
Взаимодействие в парах «двойка»(заслон игроку с мячом с последующим движением для получения мяча		+	+	+	+
Взаимодействие в парах «пересечение» (передача из рук в руки после ведения)	+	+	+	+	+
Взаимодействие в тройке «треугольник» (передача одному игроку, выход к мячу третьего игрока)	+	+	+	+	+
Взаимодействие в тройке «тройка»(передача одному игроку, заслон для другого игрока)	+	+	+	+	+
Взаимодействие в тройке «малая восьмёрка»		+	+	+	+

Скрестный выход к мячу	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва и раннего нападения	+	+	+	+	+
Позиционное нападение:					
через центрального игрока		+	+	+	+
без центрального игрока	+	+	+	+	+
Игра в большинстве		+	+	+	+

Таблица 8

Тактика защиты (для всех возрастных групп).

Приёмы игры	СОЭ- 1	СОЭ-2	СОЭ-3	СОЭ-4	СОЭ-5
Противодействие выходу к мячу и получению мяча нападающего	+	+			
Противодействие атаке корзины (1Х1)	+	+	+	+	+
Подстраховка	+	+			
Переключение	+	+	+	+	+
Противодействие заслону - «проскальзывание»		+	+	+	+
Групповой отбор мяча	+	+	+	+	+
Противодействие взаимодействиям с заслонами - «смена»		+	+	+	+
Система личной защиты	+	+	+	+	+
Система зонной защиты		+	+	+	+
Система личного «прессинга»		+	+	+	+
Система зонного «прессинга»			+	+	+
Противодействие быстрому прорыву и раннему нападению	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве		+	+	+	+

Особенности организации обучения в группах

СОЭ -1

В работе с учащимися 12-и лет учитывается ранее полученный опыт, т.е. то, что ученики с богатым двигательным опытом способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт не велик, осваивают действия долго, и, как правило, по частям. Нужно научить игроков, управлять своими движениями, дозируя величину, направление и длительность усилий.

В разделе общефизической подготовки акцент делается на развитие скоростно-силовых качеств и сложной координации.

В освоении технико-тактических действий, предпочтение отдаётся обучению индивидуальным и групповым действиям.

Важно научить воспитанников выделять в двигательном действии закономерности решения задач и уверенно решать их в стандартных условиях. На

данном этапе происходит ознакомление с основными игровыми ролями (защитник, нападающий, центральной).

СОЭ-2

В работе с возрастом 13-и лет в разделе общефизической подготовки больше внимания уделяется развитию силы и выносливости. Происходит совершенствование индивидуальных и групповых действий, изучаются основные командные действия в нападении и в защите. На этом этапе важно научить воспитанников ориентироваться в задании, решать двигательные задачи в вариативно - изменяющихся условиях, анализировать и конкретизировать свои действия. Осваиваются основы интегральной подготовки. Учащиеся приобретают соревновательные навыки.

СОЭ -3

В возрасте 14-и лет обучающиеся обладают уже достаточно высоким уровнем физической подготовки. Владеют основами техники, умениями действовать индивидуально и в группе. На данном этапе рекомендуется уделять внимание углублённой отработке технических приёмов, разнообразить условия их выполнения, использовать различные упражнения тактического характера, как в нападении, так и в защите. Необходимо воспитывать самостоятельность в мышлении и действии игроков, активнее использовать интегральную подготовку, делить игроков по игровым амплуа. Использование этих методических приёмов обеспечит успешное выступление команд учащихся на соревнованиях.

СОЭ -4

В возрасте 15-и лет обучающиеся обладают уже достаточно высоким уровнем физической подготовки. Владеют основами техники, умениями действовать индивидуально и в группе. На данном этапе рекомендуется уделять внимание углублённой отработке технических приёмов, разнообразить условия их выполнения, использовать различные упражнения тактического характера, как в нападении, так и в защите. Необходимо воспитывать самостоятельность в мышлении и действии игроков, активнее использовать интегральную подготовку, делить игроков по игровым амплуа. Использование этих методических приёмов обеспечит успешное выступление команд учащихся на соревнованиях.

СОЭ -5

В возрасте 16-17-и лет обучающиеся обладают уже достаточно высоким уровнем физической подготовки. Владеют основами техники, умениями действовать индивидуально и в группе. На данном этапе рекомендуется уделять внимание углублённой отработке технических приёмов, разнообразить условия их выполнения, использовать различные упражнения тактического характера, как в нападении, так и в защите. Необходимо воспитывать самостоятельность в мышлении и действии игроков, активнее использовать интегральную подготовку, делить игроков по игровым амплуа. Использование этих методических приёмов обеспечит успешное выступление команд учащихся на соревнованиях.

Раздел V. Игровая подготовка ***(для всех возрастных групп).***

Игровая подготовка включает *учебные игры, спортивные игры (гандбол, футбол, хоккей), эстафеты.*

Научиться играть в баскетбол совсем не сложно. Для этого нужно всего лишь познакомиться с его правилами и уметь ловить и бросать мяч. Однако для этого, чтобы побеждать на соревнованиях одного этого уже недостаточно. Участие в спортивных соревнованиях предъявляет гораздо более высокие требования к занимающимся. Каждый из них должен не только владеть всеми приемами техники, тактики игры, но обладать высоким уровнем развития психических и физических качеств, способностью настойчиво бороться за победу, преодолевая столь же энергичные противодействия соперника. Поэтому тренировка баскетболистов должна носить комплексный характер и проводиться с помощью тех средств, которые лучше всего обеспечивают развитие необходимых качеств, приобретение специальных знаний, умений, навыков. В тренировочный процесс включаются игры с элементами баскетбола:

- игры для обучения и совершенствования ведения мяча;
- игры для обучения и совершенствования передач (ловли) мяча;
- игры для совершенствования бросков мяча в корзину;
- игры с применением более одного технического элемента баскетбола.

• **Внутригрупповые (учебные) игры:**

Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного броска), предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили корзину, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его под щитом после отскока, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забросившая больше мячей.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забросит в корзину мяч, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки баскетболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после заброшенного в корзину их команды мяча. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч или ударять его в пол больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику рукой.

При шлифовке бросков со средних и дальних дистанций каждый мяч, заброшенный издали, оценивается в 4 очка. При репетировании борьбы за отскочивший мяч добывание мяча тоже оценивается 4 очками.

Кроме освоения учебной игры на практике, учащиеся 1-5 годов обучения приобретают следующие **теоретические знания**:

1. Учебная игра, как закрепление технических и тактических навыков.
2. Односторонняя и двухсторонняя игра;
3. Учебная игра 5х5;
4. Учебная игра с ограничениями;
5. Учебная игра с дополнительными условиями.

• **Спортивные игры:**

Одним из средств подготовки юных баскетболистов являются спортивные игры (футбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер и волю к победе.

• **Эстафеты.**

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств баскетболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Теоретические знания по теме спортивные игры и эстафеты.

1. Основные сведения о спортивных играх и эстафетах.
2. Спортивная игра, как средство освоения игры в баскетбол.
3. Эстафеты, как развитие ловкости и быстроты.
4. Согласованность коллективных действий в играх и эстафетах.

Раздел VI. Инструкторская практика.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе обучающиеся осваивают следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у игроков по команде.
4. Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением педагога.
5. Составить конспект занятия и провести занятие с группой.

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

1. Умеет составить положение о проведении соревнований по баскетболу.
2. Умеет вести протокол игры.
3. Участвует в судействе учебных игр совместно с педагогом.
4. Имеет навыки судейства учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвует в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судит игры в качестве судьи в поле.

Раздел VII. Соревнования

При подготовке баскетболистов по общеразвивающей программе предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, по учебным играм по баскетболу.

2. Межгрупповые

Проводятся между группами в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

3. Товарищеские встречи и турниры (уровень района, города).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

по годам обучения

СОЭ- 1

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и футбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами).
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
9. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.
10. Участвуют во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.
11. Повышается уровень функциональной подготовки.

СОЭ- 2

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической под

1. подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой ведения мяча, обводку соперника, изменение направления и ритм движения.
5. Знают основные правила игры в футбол.
6. Применяют в практической игре: обманные движения, заслоны и отбор мяча
6. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Осуществляют переход от обороны к атаке.
9. Выполняют групповые комбинации в стандартных ситуациях.
10. Умеют оценивать свои игровые действия.
11. Приобретают практику судейства игр.
12. Участвуют в соревнованиях на уровне района.
13. У обучающихся повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

СОЭ- 3

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры.
4. Приобретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
5. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
6. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
7. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
8. Осваивают систему личной и зонной защиты.
9. Владеют навыками коллективной игры.
10. Осуществляют практику судейства соревнований.
11. Участвуют в соревнованиях на уровне района, города.
12. Приобретают практику судейства игр.
13. У обучающихся повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.

СОЭ- 4

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры.
4. Приобретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
5. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
6. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.

7. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
8. Осваивают систему личной и зонной защиты.
9. Владеют навыками коллективной игры.
10. Осуществляют практику судейства соревнований.
11. Участвуют в соревнованиях на уровне района, города.
12. Приобретают практику судейства игр.
13. У обучающихся повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.

СОЭ- 5

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры.
4. Приобретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
5. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
6. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
7. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
8. Осваивают систему личной и зонной защиты.
9. Владеют навыками коллективной игры.
10. Осуществляют практику судейства соревнований.
11. Участвуют в соревнованиях на уровне района, города.
12. Приобретают практику судейства игр.
13. У обучающихся повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.

Педагогический контроль.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)

- **промежуточный контроль** (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)

- **итоговая аттестация**, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе (апрель-май).

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

- **Теоретическая подготовка**

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких **методов** как опрос, собеседование, творческое задание, викторина.

- **Физическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (20 м);
- челночный бег 3х10 м.
- прыжки в длину;
- прыжки в высоту

Результат определяется по динамике роста физической подготовки обучающегося.

- **Техническая подготовка**

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Используются следующие тестовые задания:

промежуточная аттестация (декабрь)

1. Броски с точек (дистанционные - 20 бросков). Оценивается процент попадания;
2. Штрафные броски. (10 бросков). Оценивается процент попадания.

итоговая аттестация (май)

3. Комплексный тест (скоростное ведение.) Оценивается время выполнения и количество попаданий.

Результат определяется по динамике роста физической подготовленности обучающегося.

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите,

блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).

- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 х 2, 2 х 1, 1 х 2; 3 х 3, 3 х 2, 2 х 3, 3 х 1);
- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 х 2, 2 х 3, 1 х 3 х 1; 2 х 2 х 1; 1 х 2 х 1; 1 х 4) (защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении всей работы педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

- подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств и принципов честной игры.

Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение: педагоги, имеющие высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных праздников НБА (Запад- Восток), новейшие методические разработки в области баскетбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием:

- баскетбольные щиты с кольцами
- баскетбольные мячи
- стойки баскетбольные
- набивные мячи 1 кг.
2 кг.
3 кг.
4 кг.
5 кг.
- скакалки
- мяч футбольный
- мяч волейбольный

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Баскетбол. Правила игры. Реги@н. Санкт-Петербург 2007 г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
4. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
5. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
6. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
7. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.
8. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
9. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.
10. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
11. Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков АСТ: Астрель, 2005 г.
12. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
13. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.