

Комитет по образованию городского округа «Город Калининград»

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда средняя общеобразовательная школа № 26

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей
эстетического цикла и
ПДО MAOY COIII № 26
протокол № 4
от 25.05.2018 года

УТВЕРЖДЕНА

на заседании MC
MAOY COIII № 26

протокол № 5
от 31.05.2018 года

РАЗРЕШЕНА

к применению приказом
директора MAOY COIII № 26

Приказ №107/от 01.06.2018 года
Подпись:  А. А. Чаплыгин



Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Возраст детей - участников программы – 10-18 лет

Срок реализации программы – 468 часов

Программу составил:

Тацких Владимир Владимирович
педагог дополнительного образования,
руководитель секции «Баскетбол»
MAOY COIII № 26 г.Калининграда

Калининград
2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности является адаптированной программой по баскетболу для общеобразовательной школы.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, практическая значимость

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в баскетбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 13-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой,

ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий лично-ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Практическая значимость

Программа по баскетболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по баскетболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приемах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования действий;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по баскетболу;
- содействие общему физическому развитию, направленному на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приемов по следующим разделам:

1. Общие основы баскетбола.
2. Изучение и обучение основам техники баскетбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в баскетболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся баскетболом.

Отличительные особенности данной Программы от уже существующих образовательных программ

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы

физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» заключаются в том, что она структурирована по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

В процессе обучения создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. Занятия баскетболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Ведущие теоретические идеи, на которых базируется данная Программа

Программа составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (М.: Советский спорт, 2006год), а также с использованием методических пособий:

- «Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам»/В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998;
- Кузин В. В., Полиевский С.А. «Баскетбол. Начальный этап обучения»- Изд.2е - М.: Физкультура и спорт, 2002;
- Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. «Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование» – М.: Физкультура и Спорт, 2005;
- Яхонтов Е.Р. «Психологическая подготовка баскетболистов». Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 год.

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»

Тренировка спортсмена - это педагогический процесс, целью которого является обучение техническим приемам и совершенствование в них, освоение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических, моральных и волевых качеств, достижение высоких спортивных результатов. Занятие баскетболом, как и любая спортивно-командная игра полностью соответствует подобной цели.

Цели программы:

Для всестороннего развития личности необходимо:

- овладеть основами физической культуры;
- приобрести крепкое здоровье;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие **задачи**:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.

2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту.

Принципы отбора содержания

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основной принцип работы секции по баскетболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативных требованиях) показателях.

В связи с этим для групп начальной подготовки ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара; начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите; привитие интереса к соревнованиям. В группе начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На этапе профессионального обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую. Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая подготовка юных баскетболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей необходимых для совершенствования игровых навыков; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Основные формы и методы

Формы организации занятий: групповой, индивидуальный.

Методы обучения:

- общепедагогические (метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств);
- спортивные (метод непрерывности, метод максимальности и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных

нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные).

Возраст детей и их психологические и физиологические особенности

В баскетбольной секции могут заниматься дети в возрасте от 10 до 18 лет.

Количество обучающихся: этап начальной подготовки: не более 15 человек;
этап профессиональной подготовки: не более 12-15 человек.

Физическое развитие (основные показатели физического развития - рост и масса тела) - это то, что наглядно показывает динамику возрастных изменений.

При занятиях физическими упражнениями для максимальной реализации возможностей детей, необходимо знать чувствительные периоды, характеризующиеся неодинаковой степенью реагирования человека на воздействия, направленные на формирование и развитие его жизненно важных качеств, навыков, способностей. Под "чувствительными периодами" понимаются периоды онтогенеза, в рамках которых на основе естественных закономерностей развития обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определенных способностей человека, выявляются повышенные адаптационные возможности; складываются особо благоприятные предпосылки формирования определенных умений, навыков.

Исходя из этого, необходимо строить процесс тренировок по баскетболу так, чтобы специально направленные воздействия на определенные физические способности концентрировались бы в чувствительные периоды их естественного развития.

В случае развития определенных физических качеств в чувствительный для них период не только достигается их максимальный прирост, но и сохраняются значительно дольше полученные результаты. Так, самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет. Наиболее ускоренными темпами развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек характеризуется возраст от 7 до 10-11 лет. В этом же возрасте происходит интенсивный прирост в развитии выносливости. Гибкость необходимо развивать в младшем школьном возрасте. Наиболее интенсивно показатели разных координационных способностей нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11-12 лет. Это можно объяснить одновременным и неравномерным развитием различных органов и систем организма. Поэтому мы указываем годы, наиболее благоприятные для воспитания (целенаправленного воздействия) различных физических качеств.

Возрастные особенности развития детей от 10 до 18 лет

- Завершение ростового скачка (5-7 лет).
- До начала пубертатного скачка (11-13 лет) самые низкие темпы роста длины и массы тела ребенка:

— 3-4 см в год — длина тела;

— 2-3 кг в год — масса тела.

- Снижение относительного содержания подкожного жира.
- Индивидуально-типологические особенности телосложения.
- Пропорции тела похожи на взрослого человека.
- Позвоночник продолжает расти, завершается формирование физиологических изгибов.

- Мышцы эластичны и богаты водой, но беднее, чем у взрослых, белковыми веществами, жирами и неорганическими соединениями.

- Морфофункциональные изменения в органах и системах (сердечно-сосудистая, дыхательная) создают благоприятные условия для тренировки.

Изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах

- Возрастают емкости легких с 1100 мл до 2200 мл.
- Развитие сети легочных капилляров.
- Частота дыханий составляет 18-24 движения в минуту.
- Увеличение объемов полостей сердца.
- Высокая эластичность сосудов.
- Небольшой просвет сосудов.
- Невысокие показатели АД.
- Постепенное снижение показателей ЧСС в покое:
 - 7-8 лет — 80-92 уд/мин;
 - 9-10 лет — 76-92 уд/мин;
 - 11-12 лет — 72-90 уд/мин.

Развитие физических качеств детей 8-10 лет

- В 9-10 лет «расцвет» аэробных возможностей.
- Интенсивное нарастание практически всех двигательных способностей.
- 7-10 лет — сенситивный период развития координации движений.
- Дифференцировка степени мышечных усилий.
- Интегральная оценка пространственно-временных характеристик.
- Улучшение чувства ритма.
- 6-10 лет — «пик» развития гибкости.
- Начало развития качества быстроты в 8-10-летнем возрасте.

Особенности набора детей в секцию «Баскетбол»

Набор детей – свободный, по желанию детей и согласию родителей. Основной задачей первой ступени отбора — помочь ребенку правильно выбрать вид спорта для спортивного совершенствования. Успешные занятия спортом позволяют несовершеннолетнему раскрыть свои природные задатки, ярко ощутить результаты вложенного труда и уверенность в собственных силах, являются путем самоутверждения. Все это создает хороший фундамент для последующей жизни и активной позиции в любых сферах деятельности.

Требования к набору

В спортивную секцию по баскетболу принимаются дети в возрасте 10-18 лет, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. При условии выполнения разрядных норм возможно зачисление подростка сразу в группу 2-го года обучения (минуя 1-й год).

Планируемые результаты

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.

После прохождения учебного материала учащийся должен

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Механизм оценивания образовательных результатов

Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Контрольные нормативы (см. Приложение)

Формы проведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» - соревнования по баскетболу различного уровня, сдача контрольных нормативов.

Организационно-педагогические условия реализации программы «Баскетбол» (описание организационных, нормативно-правовых, научно-методических и социально-психологических условий, обеспечивающих эффективность образовательной деятельности)

Нормативно-правовые условия, обеспечивающие эффективность реализации программы «Баскетбол»

- Конституция Российской Федерации,
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № -273 ФЗ,
- Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации на период до 2025 года,
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»,

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа создана на основе программы, составленной в соответствии с Федеральной программой спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по баскетболу под редакцией Железняк Ю.Д. и др.(2005 г.), поурочной учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР «Баскетбол» - (М., 1985), а также с использованием методических пособий:

- «Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам»/В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998;
- Спортивные игры / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова.- М., 2000.
- Баскетбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.

При разработке программы были учтены особенности социокультурной ситуации города, микрорайона школы, контингента обучающихся, уровень квалификации педагога дополнительного образования, материально-техническая база МАОУ СОШ № 26 города Калининграда

МАОУ СОШ № 26 города Калининграда выполняет функции программно-методического, информационного и организационного обеспечения учебно-воспитательного процесса в системе дополнительного образования, а именно:

- физическая и спортивная подготовка обучающихся – детей, подростков и молодежи;
- формирование общей культуры обучающихся;
- организация работы по выявлению и поддержке одаренных и талантливых спортсменов среди детей и подростков, а так же создание условий для спортивного совершенствования перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов;
- создание условий личностного, интеллектуального и физического развития, профессионального самоопределения, организация качественного содержательного досуга детей и подростков;
- организация разработки содержания, методики и новых образовательных технологий для учащихся по физкультурно-спортивной направленности;
- обеспечение техники безопасности при проведении соревнований и различных мероприятий;
- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.

Материально-техническая база школы

Большой спортивный зал - 1
Необходимый кадровый состав.

- руководитель секции (тренер по баскетболу) - 1

Необходимый спортивный инвентарь для проведения учебных занятий (на 15 человек).

- набивные мячи 8шт.

- б\б мячи 15шт.

- скакалки 15шт.

- гимнастические маты 4шт.

- гимнастические скамейки 4шт.

Режим занятий, в том числе периодичность занятий, количество часов и занятий

Периодичность занятий по баскетболу для разных групп зависит от количества часов, расписания работы зала, подготовленности учащихся.

Этап начальной подготовки – 4 часа в неделю (два раза в неделю по 2 часа, итого - 208 часов в год).

Этап профессиональной подготовки – 5 часов в неделю (итого - 260 часов в год).

Календарно-учебный график (см.Приложение)

Количество лет обучения по программе, количество учебных часов по годам обучения и на весь период освоения программы

Этап начальной подготовки (208 часов за год)

- минимальная наполняемость группы – 15 человек, максимальный количественный состав группы – до 20 человек. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки – 4 часа в неделю.

Этап профессиональной подготовки (260 часов в год)

- минимальная наполняемость группы – 12 человек, максимальный количественный состав группы – до 20 человек. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки не может превышать 5 часов в неделю.

Количество учебных часов (в том числе недельной, месячной, годовой)

Этап начальной подготовки – 4 часа в неделю; 18 часов в месяц; 208 часов в год

Этап профессиональной подготовки – 5 часов в неделю; 22 часа в месяц; 260 часов в год.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № -273 ФЗ.
3. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Национальная доктрина образования в Российской Федерации на период до 2025 года.
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Федеральная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по баскетболу под редакцией Железняк Ю.Д. и др.(2005 г.)
8. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2013. - 320 с.
9. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - Москва: Машиностроение, 2016. - 160 с.
10. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2015. - 144 с.
11. Гомельский, В. А. Как играть в баскетбол. I Love This Game (комплект из 2 книг) / В.А. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 432 с.
12. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
13. Кунянский, В. А. Волейбольный судья. Учебное пособие / В.А. Кунянский, М.И. Цукерман. - М.: Дивизион, 2014. - 192 с.
14. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. - М.: Олимпия, Человек, 2013. - 167 с.
15. Полехин, А. Путь к вершине: Штрихи к портрету югославского баскетбола / А. Полехин. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 144 с.
16. С.Оинума Уроки волейбола / С.Оинума. - Москва: СИНТЕГ, 2015. - 112 с.
17. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование / С.А. Полиевский и др. - Москва: Гостехиздат, 2
18. Яхонтов Е.Р. «Психологическая подготовка баскетболистов». Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 год.

**Рабочая программа «Баскетбол»,
включая тематический план и содержание программы
на 2018-2019 учебный год**

Учебно-тематический план занятий рабочей программы «Баскетбол»
(Этап начальной подготовки)

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	2			
1	Физическая культура и спорт в России	3	3	
2	Сведения о строении и функциях организма	5	5	
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	5	5	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	4	4	
5	Правила игры в баскетбол	15	5	10
6	Места занятий и инвентарь	2	2	
7	Общая и специальная физическая подготовка	56	4	52
8	Основы техники и тактики игры	53	10	43
9	Контрольные игры и соревнования	45	1	44
10	Контрольные испытания	4		4
11	Экскурсии и посещение соревнований	16		16
	Итого:	208	39	169

**Учебно-тематический план занятий рабочей программы «Баскетбол»
(Этап профессиональной подготовки)**

№	Количество часов
---	------------------

	Наименование темы	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	2			
1	Физическая культура и спорт в России	5	5	
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	5	5	
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся баскетболом	4	4	
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	4	4	
5	Основы методики обучения в баскетболе	8	8	
6	Правила соревнований, их организация и проведение	10	10	
7	Общая и специальная физическая подготовка	76	4	72
8	Основы техники и тактики игры	102	10	92
9	Контрольные игры и соревнования	36	6	30
	Контрольные испытания	10		10
	Экскурсии, походы, посещение соревнований			
	Итого:	260	56	204

Календарный учебный график (Приложение)

Содержание программы по баскетболу

Общефизическая подготовка

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, расчет 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, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же 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; 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 лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

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. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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. Выполнения 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; равновесие при катании на коньках, спусках 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, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-физическая подготовка

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. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). 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, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, 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, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (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 веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, 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.

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. 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, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения 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 удлинением времени, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. Прыжок в длину с места

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

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на

баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

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

4. Бег 300 м, 600 м,

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования

к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр, видеозаписей игр и т.д.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

**Тематическое планирование
(этап начальной подготовки)
на 2018-2019 учебный год**

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие, техника безопасности. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	2
2.	Разминка. Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах на месте.	2
3.	Разминка. Перемещение в стойке боком лицом вперед. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	2
4.	Разминка. Остановка двумя шагами и прыжком. Учебная игра.	2
5.	Разминка. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в тройках на месте и в движении.	2
6.	Разминка. Двухсторонние игры без ведения и с ведением. Пробегание отрезков 5, 10, 15 метров. Броски в штрафной.	2
7.	Разминка. Стартовые рывки с места. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	2
8.	Разминка. Тактика свободного нападения с обыгрыванием. Бросок мяча после ведения.	2
9.	Разминка. Бросок мяча с ведением слева и справа. Ведение мяча с разной высотой отскока.	2
10.	Разминка. Ведение мяча с изменением направления, бросок мяча в корзину после ведения. Два шага.	2
11.	Разминка. Ведение мяча с изменением направления. Броски со штрафной. Игра в мини-баскетбол; 2:2 или 3:3	2
12.	Разминка. Метание мячей в движущие цели с места и в движении. Двухсторонние игры 1:1, 2:2, 3:3	2
13.	Разминка. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Двухсторонние игры 1:1, 2:2, 3:3	2
14.	Разминка. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Игра в мини-баскетбол; 2:2 или 3:3	2
15.	Разминка. Передача мяча со сменой мест в движении. Взаимодействие двух игроков «отдай пас и выйди».	2
16.	Разминка. Передача двумя руками об пол. Броски одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.	2
17.	Разминка. Бросок одной рукой от плеча в движении. Нападение быстрым прорывом.	2
18.	Разминка. Ловля и передача мяча в парах. Тактика свободного нападения со сменой мест.	2
19.	Разминка. Бросок мяча после ведения; два шага с сопротивлением. Тактика свободного нападения со сменой мест.	2
20.	Разминка. Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении и на месте. Защитные действия 1:1 и 1:2	2
21.	Разминка. Защитные действия 1:1. Передача и ведение мяча. Двухсторонние игры 3:3, 5:5	2
22.	Разминка. Стойка игрока, перемещение в стойке боком.	2
23.	Разминка. Ведение правой и левой рукой с сопротивлением.	2
24.	Разминка. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	2

25.	Разминка. Передача мяча со сменой мест в движении.	2
26.	Разминка. Ведение мяча с изменением направления. Броски со штрафной.	2
27.	Разминка. Передача двумя руками об пол.	2
28.	Разминка. Бросок одной рукой от плеча в движении.	2
29.	Разминка. Передача мяча в зонах на месте. Стойка игрока, перемещение в стойке боком.	2
30.	Разминка. Защитные действия против игроков с мячом.	2
31.	Разминка. Защита. Стойка при ведении мяча. Двусторонние игры 1:1, 2:2, 3:3	2
32.	Разминка. Стойка при ведении мяча по площадке.	2
33.	Разминка. Передача мяча в зонах на месте. Стойка игрока, перемещение в стойке боком.	2
34.	Разминка. Метание мячей в движущие цели с места и в движении. Передача мяча в зонах при движении.	2
35.	Разминка. Передача мяча в тройках на месте. Ловля и передача мяча в парах.	2
36.	Разминка. Передача мяча в тройках в движении. Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении и на месте.	2
37.	Разминка. Прием длинного паса с двумя шагами. Бросок мяча после ведения; два шага с сопротивлением.	2
38.	Разминка. Прием-два шага-бросок. Передача двумя руками об пол.	2
39.	Разминка. Защитные действия 1:1 и 1:2. Двусторонняя игра.	2
40.	Разминка. Стартовые рывки без мяча. Передача мяча со сменой мест в движении.	2
41.	Разминка. Тактика свободного нападения 3:1	2
42.	Разминка. Передача мяча одной рукой из-за плеча.	2
43.	Разминка. Бросок – ведение двух мячей. Бросок.	2
44.	Разминка. Защита. Стойка при ведении мяча.	2
45.	Разминка. Стойка при ведении мяча по площадке. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	2
46.	Разминка. Взаимодействие двух игроков «отдай пас и выйди». Игра в мини-баскетбол 2:2 и 3:3	2
47.	Разминка. Бросок после ведения слева и справа. Броски одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.	2
48.	Разминка. Ведение мяча с изменением направления. Защитные действия 1:1. Передача и ведение мяча.	2
49.	Разминка. Передача мяча в двойках прямым путем. Нападение быстрым прорывом.	2
50.	Разминка. Передача мяча в двойках от пола. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	2
51.	Разминка. Передача в тройках прямая в движении. Бросок одной рукой от плеча в движении.	2
52.	Разминка. Ловля и передача мяча в парах. Контрольные упражнения с мячом.	2
53.	Разминка. Стойка при ведении мяча по площадке. Двусторонние игры.	2
54.	Разминка. Метание мяча в движущуюся цель. Ведение правой и левой рукой с сопротивлением.	2
55.	Разминка. Бросок мяча после ловли и ведения. Двусторонние игры 3:3, 5:5	2
56.	Разминка. Защита. Стойка при ведении мяча. Двусторонняя игра 2:2 и 3:3	2
57.	Разминка. Ведение с пассивным сопротивлением. Защитные действия 1:1 и 1:2	2
58.	Разминка. Передача мяча со сменой мест в движении. Защитные действия 1:1. Передача и ведение мяча.	2
59.	Разминка. Бросок одной рукой от плеча. Броски одной рукой от плеча со	2

	средней дистанции. Штрафной бросок.	
60.	Разминка. Стойка при ведении мяча по площадке. Штрафной бросок.	2
61.	Разминка. Добивание мяча от отскока. Игра в мини-баскетбол; 2:2 или 3:3	2
62.	Разминка. Передача мяча в зонах при движении. Двусторонняя игра.	2
63.	Разминка. Защитные действия против игроков с мячом. Игра в мини-баскетбол 2:2 и 3:3	2
64.	Разминка. Бросок после ведения слева и справа. Нападение быстрым прорывом.	2
65.	Разминка. Ведение двух мячей. Взаимодействие двух игроков «отдай пас и выйди».	2
66.	Разминка. Пивотный шаг. Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении и на месте.	2
67.	Разминка. Бросок мяча после ведения; два шага с сопротивлением. Двусторонняя игра.	2
68.	Разминка. Ведение двух мячей. Тактика свободного нападения со сменой мест. Двусторонние игры 1:1, 2:2, 3:3	2
69.	Разминка. Учебная игра.	2
70.	Разминка. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника	2
71.	Разминка. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	2
72.	Разминка. Учебная игра.	2
73.	Разминка. Ведение без сопротивления защитника с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	2
74.	Разминка. Перехват мяча. Овладение мячом. Вырывание и выбивание мяча.	2
75.	Разминка. Учебная игра.	2
76.	Разминка. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Ведение мяча с разной высотой отскока.	2
77.	Разминка. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	2
78.	Разминка. Учебная игра.	2
79.	Разминка. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	2
80.	Разминка. Упражнения на метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями .	2
81.	Разминка. Учебная игра.	2
82.	Разминка. Круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	2
83.	Разминка. Тактика свободного нападения с обыгрыванием. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Ведение мяча с изменением скорости и направления.	2
84.	Разминка. Учебная игра.	2
85.	Разминка. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).	2

86.	Разминка. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Ведение мяча с изменением скорости и направления.	2
87.	Самостоятельная подготовка учащихся (посещение соревнований, просмотр игр, ОРУ на различные мышцы)	32 часа (июль, август)
88.	Сдача контрольных нормативов (промежуточная аттестация)	4

Итого – 208 часов в год

**Тематическое планирование
(этап профессиональной подготовки)
на 2018-2019 учебный год**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие, техника безопасности. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	3
2.	Разминка. Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах на месте.	2
3.	Разминка. Перемещение в стойке боком лицом вперед. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	3
4.	Разминка. Остановка двумя шагами и прыжком. Учебная игра.	2
5.	Разминка. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в тройках на месте и в движении.	3
6.	Разминка. Добивание мяча от отскока. Игра в мини-баскетбол; 2:2 или 3:3	2
7.	Разминка. Передача мяча в зонах при движении. Двусторонняя игра.	3
8.	Разминка. Защитные действия против игроков с мячом. Игра в мини-баскетбол 2:2 и 3:3	2
9.	Разминка. Бросок после ведения слева и справа. Нападение быстрым прорывом.	3
10.	Разминка. Ведение двух мячей. Взаимодействие двух игроков «отдай пас и выйди».	2
11.	Разминка. Пивотный шаг. Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении и на месте.	3
12.	Разминка. Бросок мяча после ведения; два шага с сопротивлением. Двусторонняя игра.	2
13.	Разминка. Ведение двух мячей. Тактика свободного нападения со сменой мест. Двусторонние игры 1:1, 2:2, 3:3	3
14.	Разминка. Учебная игра.	2
15.	Разминка. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника	3
16.	Разминка. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	2
17.	Разминка. Учебная игра.	3
18.	Разминка. Ведение без сопротивления защитника с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	2
19.	Разминка. Перехват мяча. Овладение мячом. Вырывание и выбивание мяча.	3
20.	Разминка. Ловля и передача мяча в парах. Тактика свободного нападения со сменой мест.	2
21.	Разминка. Бросок мяча после ведения; два шага с сопротивлением. Тактика свободного нападения со сменой мест.	3
22.	Разминка. Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении и на месте. Защитные действия 1:1 и 1:2	2
23.	Разминка. Защитные действия 1:1. Передача и ведение мяча. Двусторонние игры 3:3, 5:5	3
24.	Разминка. Стойка игрока, перемещение в стойке боком.	2
25.	Разминка. Ведение с пассивным сопротивлением. Защитные действия 1:1 и 1:2	3

26.	Разминка. Передача мяча со сменой мест в движении. Защитные действия 1:1. Передача и ведение мяча.	2
27.	Разминка. Бросок одной рукой от плеча. Броски одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.	3
28.	Разминка. Стойка при ведении мяча по площадке. Штрафной бросок.	2
29.	Разминка. Добивание мяча от отскока. Игра в мини-баскетбол; 2:2 или 3:3	3
30.	Разминка. Передача мяча в зонах при движении. Двусторонняя игра.	2
31.	Разминка. Защитные действия против игроков с мячом. Игра в мини-баскетбол 2:2 и 3:3	3
32.	Разминка. Бросок после ведения слева и справа. Нападение быстрым прорывом.	2
33.	Разминка. Ведение двух мячей. Взаимодействие двух игроков «отдай пас и выйди».	3
34.	Разминка. Пивотный шаг. Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении и на месте.	2
35.	Разминка. Бросок мяча после ведения; два шага с сопротивлением. Двусторонняя игра.	3
36.	Разминка. Ведение двух мячей. Тактика свободного нападения со сменой мест. Двусторонние игры 1:1, 2:2, 3:3	2
37.	Разминка. Учебная игра.	3
38.	Разминка. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника	2
39.	Разминка. Защитные действия 1:1 и 1:2. Двусторонняя игра.	3
40.	Разминка. Стартовые рывки без мяча. Передача мяча со сменой мест в движении.	2
41.	Разминка. Тактика свободного нападения 3:1	3
42.	Разминка. Передача мяча одной рукой из-за плеча.	2
43.	Разминка. Бросок – ведение двух мячей. Бросок.	3
44.	Разминка. Защита. Стойка при ведении мяча.	2
45.	Разминка. Стойка при ведении мяча по площадке. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	3
46.	Разминка. Взаимодействие двух игроков «отдай пас и выйди». Игра в мини-баскетбол 2:2 и 3:3	2
47.	Разминка. Бросок после ведения слева и справа. Броски одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.	3
48.	Разминка. Ведение мяча с изменением направления. Защитные действия 1:1. Передача и ведение мяча.	2
49.	Разминка. Передача мяча в двойках прямым путем. Нападение быстрым прорывом.	3
50.	Разминка. Передача мяча в двойках от пола. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	2
51.	Разминка. Передача в тройках прямая в движении. Бросок одной рукой от плеча в движении.	3
52.	Разминка. Ловля и передача мяча в парах. Контрольные упражнения с мячом.	2
53.	Разминка. Стойка при ведении мяча по площадке. Двусторонние игры.	3
54.	Разминка. Метание мяча в движущуюся цель. Ведение правой и левой рукой с сопротивлением.	2
55.	Разминка. Бросок мяча после ловли и ведения. Двусторонние игры 3:3, 5:5	3
56.	Разминка. Защита. Стойка при ведении мяча. Двусторонняя игра 2:2 и 3:3	2
57.	Разминка. Ведение с пассивным сопротивлением. Защитные действия 1:1 и	3

	1:2	
58.	Разминка. Передача мяча со сменой мест в движении. Защитные действия 1:1. Передача и ведение мяча.	2
59.	Разминка. Бросок одной рукой от плеча. Броски одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.	3
60.	Разминка. Стойка при ведении мяча по площадке. Штрафной бросок.	2
61.	Разминка. Добивание мяча от отскока. Игра в мини-баскетбол; 2:2 или 3:3	3
62.	Разминка. Передача мяча в зонах при движении. Двусторонняя игра.	2
63.	Разминка. Защитные действия против игроков с мячом. Игра в мини-баскетбол 2:2 и 3:3	3
64.	Разминка. Бросок после ведения слева и справа. Нападение быстрым прорывом.	2
65.	Разминка. Ведение двух мячей. Взаимодействие двух игроков «отдай пас и выйди».	3
66.	Разминка. Пивотный шаг. Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении и на месте.	2
67.	Разминка. Бросок мяча после ведения; два шага с сопротивлением. Двусторонняя игра.	3
68.	Разминка. Ведение двух мячей. Тактика свободного нападения со сменой мест. Двусторонние игры 1:1, 2:2, 3:3	2
69.	Разминка. Учебная игра.	3
70.	Разминка. Упражнения на метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.	2
71.	Разминка. Учебная игра.	3
72.	Разминка. Круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	2
73.	Разминка. Тактика свободного нападения с обыгрыванием. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Ведение мяча с изменением скорости и направления.	3
74.	Разминка. Учебная игра.	2
75.	Разминка. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).	3
76.	Разминка. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Ведение мяча с изменением скорости и направления.	2
77.	Разминка. Учебная игра.	3
78.	Разминка. Перехват мяча. Овладение мячом. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол; 2:2 или 3:3	2
79.	Разминка. Ведение без сопротивления защитника с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча с ведением слева и справа.	3
80.	Разминка. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча в корзину после ведения. Два шага. Ведение мяча с изменением направления.	2
81.	Разминка. Учебная игра.	3
82.	Разминка. Передача мяча со сменой мест в движении. Игра в мини-баскетбол; 2:2 или 3:3	2
83.	Разминка. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	3
84.	Разминка. Учебная игра.	2
85.	Разминка. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в	3

	движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча в корзину после ведения. Два шага. Ведение мяча с изменением направления.	
86.	Разминка. Учебная игра.	2
87.	Самостоятельная подготовка учащихся (посещение соревнований, просмотр игр, ОРУ на различные мышцы)	40 часов
88.	Сдача контрольных нормативов, соревнования (итоговая аттестация)	5







Итого – 260 часов в год

Приложение 1

Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Этап подготовк и группы	Начало учебно го года	1 учебны й период	1 Каникул ьный период	2 учебн ый пери од	2 Каникул ьный период	3 учебны й период	3 Каникул ьный период	4 учебны й период	Летний период				Продолжите льность учебного года
									06	07	08		
Этап начальной подготовки	1 рабочий день сентября	8 недель	9-ая неделя	8 недел ь	18-ая неделя	12 неделя	30-ая неделя	9 недел ь	3	4	4	1	52 недели
Этап профессиональной подготовки	1 рабочий день сентяб ря	8 недель	9-ая неделя	8 недел ь	18-ая неделя	12 неделя	30-ая неделя	9 недел ь	3	4	4	1	52 недели

Условные обозначения:

-  Ведение занятий по расписанию
-  Промежуточная аттестация
-  Занятия в летнем пришкольном лагере
-  Летние месяца – самостоятельная подготовка учащихся
-  Промежуточная аттестация
-  Итоговая аттестация

Приложение 2

Диагностика, характеризующая уровень физического и технической подготовленности.

Проводится в конце и начале учебного года, затем идет сравнительная характеристика результатов.

Двигательные способности	Тесты
1. Скоростные: главным образом – способность к ускорению	Бег на 20 м/сек
2. Скоростно-силовые	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь (см)
3. Скоростно-силовые и координационные (ориентировка в пространстве)	Челночный бег 3x10 м/сек
4. Выносливость: Прыжковая	Прыжки на месте через скакалку на двух ногах (кол-во раз за 10 сек)
5. Бросок мяча со штрафной линии	Из 5 раз-5 в квадрат и 3 в кольцо
6. Сочетание ведения, двух шагов и броска в кольцо.	Правой и левой рукой ведение, проход, бросок, не потеряв мяч.

Приложение 3

Систематизация подвижных игр, направленных на подготовку к овладению техникой игры в баскетбол

перемещение и передача	бросок мяча	прием и защита
<ul style="list-style-type: none">➤ Зоркий глаз➤ Вперед-назад➤ Над собой и о стенку➤ Мяч в воздухе➤ Передачи по вызову➤ Навстречу через сетку➤ Точный пас➤ Передал-садись➤ Эстафеты с передачей мяча	<ul style="list-style-type: none">➤ Бомбардиры➤ По наземной мишени➤ Точная передача➤ Защити свое поле➤ Волейбол с надувными шарами➤ Попади в свободное место	<ul style="list-style-type: none">➤ Защита цели➤ Быстрой отбей➤ Встречная эстафета➤ Только снизу➤ Прими мяч➤ Перестрелка➤ Мяч своему игроку➤ Попади в квадрат

Приложение 4

**Систематизация подвижных игр применительно к совершенствованию
двигательных способностей учащихся**

Скоростные способности	Скоростная выносливость
<ul style="list-style-type: none">▪ Кто дальше;▪ Салки с передачами;▪ Вызов;▪ Кто быстрее;▪ Борьба за мяч;▪ Ловля парами. <hr/> <p>Быстрота сложной двигательной реакции</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Слушай сигнал;▪ Третий лишний;▪ Мяч среднему;▪ Обгони мяч;▪ Мельница;▪ Передал-садись;▪ Падающая палка	<ul style="list-style-type: none">▪ Пятнашки с препятствием;▪ Салки;▪ Мяч над веревкой;▪ Лови и берегись;▪ Прыгуны;▪ Ловля парами;▪ Передачи с мячом;▪ Мяч по кругу;▪ Чалки с прыжками;▪ Гонка за лидером;▪ Эстафеты с мячами;▪ Гонка по кругу;
Ловкость	Силовые способности
<ul style="list-style-type: none">▪ Переправа через ручей;▪ Охотники и утки;▪ Борьба за мяч;▪ Нитки и иголка.	<ul style="list-style-type: none">▪ Третий лишний;▪ Борьба в квадратах;▪ Перенеси друга;▪ Многоскоки;▪ Эстафета с прыжками;▪ Бег раков;▪ Из круга в круг;▪ Разорвать круг;▪ Бой петухов;

- Гонка тачек;
- Перетягивание сидя на полу;
- Регби на коленях

Приложение 5

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах

Баллы	Бег 30 м (с)	6 мин. Бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3*10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9,0
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2

13	5,0	1350	225	24	52	29	24	-13	8,0
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2

Приложение 6

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Приложение 7

Контрольные нормативы в беге на 20 м

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Приложение 8

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	возраст		
		11 лет	12 лет	13 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

Приложение 9

Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-	5	5	4	4	3	3

во попаданий)						
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16