

**Муниципальное автономное учреждение физкультурно-спортивной
направленности «Чемпион»
муниципального района Белебеевский район Республики
Башкортостан**

Принято на заседании
Тренерского совета
МАУ ФСН «Чемпион»
МР Белебеевский район РБ
Протокол от «14» января 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ФСН «Чемпион»
МР Белебеевский район РБ
Р.З. Субхангулов
Приказ от «14» января 2019 г. № 15

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО БАСКЕТБОЛУ**

(Программа рассчитана сроком на 3 года)

СОСТАВИТЕЛИ:

Тренеры
Чекушкин Е.А.
Ашур Р.В.

г. Белебей
2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Рабочая программа по баскетболу на начальном этапе подготовки соответствует стандарту по всем разделам.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки является выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке, овладение теоретическими знаниями.

В рабочей программе по баскетболу представлен учебный план, режим учебно-тренировочной работы. Требования по спортивной подготовленности, программный материал по разделам программы, методическое обеспечение, материально-техническое обеспечение.

Тематический план учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки рассчитан на полное освоение программного материала на данном этапе обучения, с учетом научно - обоснованных рекомендаций по структуре и организации учебно-тренировочного процесса.

Актуальность.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми, актуализированного в здоровом стиле их жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Новизна.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься с «нуля» тем детям, которые еще не начали проходить раздел «баскетбол» в школе, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

В условиях небольшого спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15- 20 человек.

Педагогическая целесообразность.

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятия баскетболом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель программы:

- развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся.

Задачи:

а) образовательные:

- получение знаний в области баскетбола и усвоение правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

в) развивающие:

- развитие самодисциплины и самоконтроля;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование;
- расширение спортивного кругозора детей; с)

воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности;

В основу учебной программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля). Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно- тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей юного спортсмена. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

Условия набора учащихся. Сроки реализации программы

Программа предназначена для детей 8 -14 лет. Срок реализации 3 года.

В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий баскетболом. Набор производится до 01 октября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в случае отчисления детей по каким-либо причинам.

Условия комплектования учебных групп:

| Год обучения | Возраст учащихся, лет | Количество учащихся в учебной группе, чел. | Количество тренировочных занятий в неделю/ кол-во часов в неделю | Уровень спортивной подготовленности |
|--------------|-----------------------|--|--|--|
| 1-й год | 8-10 | 18 | 3-4/9 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов) |
| 2-й год | 10-11 | 15-20 | 4/9 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов) |
| 3-й год | 11-12 | 15-20 | 4/9 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов) |

Формы организации обучения:

командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, учебные игры, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- состояние и развитие баскетбола в России
- основы правил соревнований по баскетболу
- основы техники и тактики игры
- основы технической и тактической подготовки
- спортивную терминологию
- основные приемы закаливания

Уметь

- выполнять технические приемы баскетболиста
- выполнять тактические приемы нападения и защиты

Обладать

- навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции

Развить качества личности

- воспитать стремление к здоровому образу жизни
- повысить общую и специальную выносливость учащихся
- развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, к городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования городского и районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно- тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре- октябре и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- протоколы контрольных тестов и упражнений;
- учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задачи этапа начальной подготовки

- отбор способных к занятиям детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- всестороннее развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола;

**Учебно-тематический план на 46 недель учебно-тренировочных занятий Этап
начальной подготовки (ГНП)**

| № п/ п | Виды подготовки | Количество часов | | |
|---|---|----------------------|---------------|---------------|
| | | ГНП 1 года | ГНП 2 года | ГНП 3 года |
| 1 | Теоретическая | 8 | 8 | 10 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 90 | 1 1 8 | 108 |
| 3 | Специальная подготовка | 50 | 6 7 | 58 |
| 4 | Техническая подготовка | 70 | 9 3 | 93 |
| 5 | Тактическая подготовка | 2 0 | 3 8 | 49 |
| 6 | Игровая подготовка | 2 8 | 6 0 | 60 |
| 7 | Контрольные и календарные игры | - | 1 8 | 24 |
| 8 | Контрольные испытания | 1 0 | 1 2 | 12 |
| 9 | Медицинское обследование (вне сетки часов) | - | - | - |
| Общее количество часов в год | | 2 7 6 | 414 | 414 |

Методическое обеспечение образовательной программы

| № | Тема программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроля, форма предъявления результата | Графа учета |
|---|---------------------------|--|---|---|---|-------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе | Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу | |
| 2 | Общефизическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего | Тестирование, карточки судьи, протоколы | |
| 3 | Специальная подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в | литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест | |

| | | | | | | |
|---|--------------------------------|---|---|--|---|--|
| 4 | Техническая подготовка | Индивидуальная , групповая, подгрупповая, Индивидуально- фронтальная, коллективно- групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование | |
| 5 | Тактическая подготовка | Индивидуальная , групповая, подгрупповая, фронтальная , коллективно - групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра | литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | учебная игра, соревнование | |
| 6 | Игровая подготовка | групповая, подгрупповая, коллективно - групповая | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование | |
| 7 | Контрольные и календарные игры | коллективно- групповая | Учебная игра, товарищеская встреча, | Дидактические карточки, литература, схемы, плакаты, | Учебная игра, соревнование | |

| | | | | | | |
|----|----------------------------|--|---|--|---|--|
| 8 | Контрольные испытания | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, объяснение нового материала, | схемы, мячи на каждого обучающего, баскетбольные щиты, конусы, секундомеры | Тестирование, протоколы, судьи | |
| 9 | Медицинское обследование | индивидуальная , | Словесный | Инструментальная диагностика | Заключение врача | |
| 10 | Учебно-тренировочные сборы | Индивидуальная , групповая, подгрупповая, фронтальная , коллективно - групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра | литература, схемы, видеозаписи, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест | |

Содержание программы 1-го года обучения

1. Теоретическая подготовка – 8 часов

- Состояние и развитие баскетбола в России
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Гигиенические требования к занимающимся спортом
- Профилактика травматизма в спорте
- Основы техники игры и техническая подготовка
- Физические качества и физическая подготовка
- Спортивные соревнования

2. Общефизическая подготовка – 90 часов

Общеподготовительные упражнения:

- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости
- Подвижные игры

3. Специальная физическая подготовка – 50 часов

- Упражнения для развития быстроты движения
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости

4. Техническая подготовка – 70 часов

- Прыжок толчком двух ног, одной ноги
- Остановка двумя шагами
- Повороты вперед, назад
- Ловля мяча двумя руками на месте
- Передачи мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места
- Передача мяча одной рукой с места
- Ведение мяча с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем
- Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам.
- Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу.
- Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- Броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту

5. Тактическая подготовка – 20 часов

Тактика нападения

- Выход для получения мяча, для отвлечения мяча
- Атака корзины
- «Передай мяч и выходи»

Тактика защиты

- Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины

6. Игровая подготовка – 60 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса ОРУ и умение провести разминку с группой

7. Контрольные испытания – 10 часов

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется контроль подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Содержание программы 2-го года обучения

1. Теоретическая подготовка – 8 часов

- Состояние и развитие баскетбола в России
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Гигиенические требования к занимающимся спортом
- Профилактика травматизма в спорте
- Общая характеристика спортивной подготовки
- Планирование и контроль подготовки
- Основы техники игры и техническая подготовка

- Физические качества и физическая подготовка
- Спортивные соревнования
- Правила по мини-баскетболу
- Установка на игру и разбор результатов игры

2. Общефизическая подготовка – 118 часов

Общеподготовительные упражнения:

- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости
- Подвижные игры

3. Специальная физическая подготовка – 67 часов

- Упражнения для развития быстроты движения
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости

4. Техническая подготовка – 93 часа

- Прыжок толчком двух ног, одной ноги
- Остановка прыжком, двумя шагами
- Повороты вперед, назад
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении
- Ловля мяча двумя руками при встречном, поступательном движении, при движении сбоку
- Ловля мяча одной рукой на месте, в движении
- Передачи мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, в движении, в прыжке, встречные
- Передача мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу, с места, в движении
- Ведение мяча с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля
- Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.
- Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту
- Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

5. Тактическая подготовка – 38 часов

Тактика нападения

- Выход для получения мяча, для отвлечения мяча
- Розыгрыш мяча
- Атака корзины
- «Передай мяч и выходи»
- Наведение, пересечение

Тактика защиты

- Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины
- Подстраховка
- Система личной защиты

6. Игровая подготовка – 60 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса ОРУ и умение провести разминку с группой

7. Контрольные и календарные игры – 18 часов

- Участие в первенствах школы по баскетболу
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу
- Участие в товарищеских встречах внутри города
- Участие сборной команды в первенстве города по баскетболу
- Приобретение опыта участия в соревнованиях, усвоение этики спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств
- Участие в составе сборной команды города в областных соревнованиях по баскетболу

8. Контрольные испытания – 12 часов

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется контроль подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей;

в) выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Содержание программы 3-го года обучения

1. Теоретическая подготовка – 10 часов

- Состояние и развитие баскетбола в России
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- Общая характеристика спортивной подготовки
- Планирование и контроль подготовки
- Основы техники игры и техническая подготовка
- Основы тактики игры и тактическая подготовка
- Физические качества и физическая подготовка
- Спортивные соревнования
- Правила по мини - баскетболу
- Установка на игру и разбор результатов игры

2. Общефизическая подготовка – 108 часов

Общеподготовительные упражнения:

- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости
- Подвижные игры

3. Специальная физическая подготовка – 58 часов

- Упражнения для развития быстроты движения
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости

4. Техническая подготовка – 93 часа

- Прыжок толчком двух ног, одной ноги
- Остановка прыжком, двумя шагами
- Повороты вперед, назад
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке
- Ловля мяча двумя руками при встречном, поступательном движении, при движении сбоку
- Ловля мяча одной рукой на месте, в движении,
- Передачи мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, в движении, в прыжке, встречные,

- Передача мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу, с места, в движении
- Ведение мяча с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля
- Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.
- Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту

5. Тактическая подготовка – 49 часов

Тактика нападения

- Выход для получения мяча, для отвлечения мяча
- Розыгрыш мяча
- Атака корзины
- «Передай мяч и выходи»
- Наведение, пересечение

Тактика защиты

- Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины
- Подстраховка
- Система личной защиты

6. Игровая подготовка – 60 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Владение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса ОРУ и умение провести разминку с группой

7. Контрольные и календарные игры – 24 часа

- Участие в первенствах школы по баскетболу
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу
- Участие в товарищеских встречах внутри города

- Участие сборной команды в первенстве города по баскетболу
- Приобретение опыта участия в соревнованиях, усвоение этики спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств
- Участие в составе сборной команды города в областных соревнованиях по баскетболу

8. Контрольные испытания – 12 часов

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется контроль подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Нормативные требования по физической подготовке

| Группы | | прыжок в длину с места (см) | | Высота подскока (см) (по Абалакову) | | Бег 20м (с) | | Бег 40с (м) | | Бег 300м (м,с) | |
|---------|------------------------|-----------------------------|---------|--|---------|--------------|---------|-------------|---------|----------------|---------|
| | | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| ГН П | 1- й го д | 160 | 155 | 30 | 28 | 4,2 | 4,5 | 4п15 | 4п | 1,16 | 1,20 |
| | 2 - й го д | 174 | 160 | 32 | 32 | 4,0 | 4,3 | 5п | 4,20 | 1,07 | 1,15 |
| | 3- й го д | 190 | 180 | 35 | 35 | 3.9 | 4,0 | 5п 20 | 5п 10 | 5,5 | 1,00 |

Нормативные требования по технической подготовке

| Группы | | Передвижения в защитной стойке (с) | | Скоростное ведение (с, попадания) | | Передача мяча (с, попадания) | | Дистанционные броски (%) | | Штрафные броски (%) | |
|---------|----------------------------|------------------------------------|----------|-----------------------------------|----------|------------------------------|----------|----------------------------|----------|-----------------------|----------|
| | | мальчи ки | девоч ки | мальчи ки | девоч ки | мальчи ки | девоч ки | мальчи ки | девоч ки | мальчи ки | девоч ки |
| ГН П | 1 - й г о д | 10,1 | 10,3 | 15,0 | 15,3 | 14,2 | 14,5 | 28 | 28 | - | - |
| | 2 - й г о д | 10,0 | 10,2 | 14,9 | 15,1 | 14,0 | 14,4 | 30 | 30 | - | - |
| | 3- й г о д | 9,8 | 10 | 14,7 | 15,0 | 14,0 | 14,3 | 35 | 35 | - | - |

9. Медицинское обследование – 4 часа

медицинский осмотр учащиеся проходят два раза в год (сентябрь и февраль).

10. Учебно-тренировочные сборы – 108 часов

Учебно-тренировочные сборы являются одним из важнейших циклов круглогодичной подготовки юных баскетболистов. Именно на них возможно проведение 2-3-разовых тренировок в день.

Задачи:

Всемерное развитие физических качеств:

- развитие общей выносливости
- развитие скоростной выносливости
- развитие силы
- развитие прыгучести
- развитие скорости.

Расширение технического арсенала:

- ведение
- перемещение
- бросок
- проход
- передачи
- игра на щите.

Совершенствование групповых тактических взаимодействий:

- взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков
- позиционное нападение 1-3-1
- игровая «1х1», «2х2», «3х3», «4х4», «5х5».
- Реализация достигнутого потенциала атлетической и технической подготовленности в условиях игровой деятельности.

Теоретическая подготовка вынесена за пределы рабочего времени.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения учащиеся

- овладеют техникой передвижения
- овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча
- смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи»
- овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины
- успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке

- оздоровление в оздоровительном лагере.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

К концу второго года обучения учащиеся

- овладеют техникой передвижения
- овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча
- смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины
- научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»
- научатся перехватывать мяч при передаче его соперником
- успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

К концу третьего года обучения учащиеся

- научатся планировать и контролировать спортивную подготовку
- улучшат технико-тактическую подготовку
- улучшат психологическую подготовку
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту
- научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»
- научатся перехватывать мяч при передаче его соперником
- смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника (2x1)
- смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3x1, 3x2)
- смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях
- освоят систему личной защиты
- научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1x2)
- научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1x3, 2x3)
- успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы

- картотека упражнений по баскетболу
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе
- правила игры в баскетбол
- правила судейства в баскетболе
- положение о соревнованиях по баскетболу
- разработка инструктажа по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр

2. Методические рекомендации

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры
- рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу
- инструкции по охране труда

3. Информационное обеспечение

- учебная литература
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра
- компьютер с выходом в Интернет

4. Материально-техническое обеспечение

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками. Наличие баскетбольных мячей для каждого ученика. Наличие набивных, футбольных, волейбольных и теннисных мячей стоек для обводки, гимнастических скамеек и матов, гимнастических палок и скакалок, гантелей, барьеров, обручей, секундомеров и рулеток, каната.
2. Журналы и справочники, фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски, флешкарты).

Список литературы для педагогов

1. «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М.Портнова, В.Г.Башкировой, В.Г.Луничкина, М.И.Духовного, А.Б.Мацака, С.В.Чернова, А.Б.Саблина 2004 год.
2. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П.Патрик, 2007г.
3. «Мини-баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И.Портных, 1996г.
4. «Баскетбол. Теория и методика обучения» - Д.И. Нестеровский, 2004г.
5. «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» - Е.А.Чернова, 2002г.
6. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет, 2010г.
7. «Баскетбол. Секреты мастерства» - А.Я. Гомельский, 1997г.
8. «Баскетбол. Начальный этап обучения» - В.В.Кузин, С.А. Полиеский, М.ФиС, 1999г.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М. Сортэл, 2002г.
2. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б. Гатмен, Т. Финнеган, М.АСТ, 2007г.
3. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В.Джерри, Д.Мейер, М.АСТ, 2006г.
4. «Баскетбол. Азбука спорта» - Л.В.Костикова, М. ФиС, 2002г.
5. «Баскетбол. Книга для учащихся» - А.Д.Леонов, А.А.Малый, Киев, 1989г.
6. «Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А., Кузнецов В.С., Москва,2003г.
7. «Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А.,Москва, 2001г.