

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Безопасное детство» города Улан-Удэ»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
директор центра

Попова Т. В.
«29» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся 14-17 лет
Срок реализации 1 год
Количество часов в год 144 часа

Улан-Удэ
2024 г

Оглавление	
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Основные характеристики программы.....	3
1.2. Актуальность программы.....	4
1.3. Отличительные особенности программы.....	4
1.4. Педагогическая целесообразность.....	5
1.5. Цель и задачи программы.....	5
1.6. Адресат программы.....	6
1.7. Объем программы.....	6
1.8. Планируемые результаты.....	7
1.9. Педагогический контроль.....	8
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	9
2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	9
2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	12
III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА	15
(ПРЕДМЕТНЫЙ МАТЕРИАЛ).....	15
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	18
4.1. Основные средства и методы тренировки.....	18
4.2. Условия реализации программы.....	19
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	20

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) разработана на основе:

- Конвенции о правах ребёнка;
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки России от 18.11.2015 года № 09-3242;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ».

Образовательная деятельность направлена на: удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья детей; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; подготовку спортивного резерва, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов; формирование общей культуры обучающихся; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; профессиональную ориентацию обучающихся.

Направленность (профиль) образования по содержанию является – физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной подготовкой, по форме организации – кружковой, по времени реализации – многолетней подготовкой.

Программа спортивной подготовки начального уровня разработана на основе современных достижений и спортивной практики. Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения. При разработке программы за основу были взяты требования для присвоения разрядов согласно правилам FIG.

1.2. Актуальность программы

Данная программа направлена на развитие личности, предполагает овладение детьми основ физической культуры, слагаемыми, которой являются: хорошее физическое развитие, крепкое здоровье, знания и навыки в области физической культуры. В современном гиподинамическом мире особую значимость и актуальность приобретают занятия подрастающего поколения спортом. Активным видом спорта, нацеленным на гармоничное развитие личности, является баскетбол.

Баскетбол как вид спорта позволяет успешно решать ряд воспитательных задач.

Во-первых, баскетбол требует развития всех групп мышц, координации, выносливости, т.е. всесторонней физической подготовки.

Во-вторых, это игровой вид спорта, что особо привлекательно для детей и развивает эмоциональную сферу ребенка.

В-третьих, это коллективный вид спорта, следовательно, воспитывает ответственность, чувство локтя, взаимодействие с партнерами, уважение к коллективу.

В-четвертых, острая соревновательность баскетбола дает возможность натренировать у ребенка волю к борьбе и победе.

Таким образом, занятия баскетболом способствует развитию здоровой, гармонической и конкурентоспособной личности.

1.3. Отличительные особенности программы

Занятия строятся так, что воспитанники сами находят нужные решения, выводят элементарные правила; внимание детей акцентируется на своих индивидуальных способностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной педагогом задачи.

1.4. Педагогическая целесообразность

Программа выходит за рамки основной образовательной программы и соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста. Концептуальный подход к реализации программы – оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни. Учебно-воспитательная работа в рамках программы по спортивной аэробике включают в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического развития;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологическое – физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические – общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

1.5. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование у учащихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям баскетболом и привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.

I Обучающие

1. Обучить правилам игры в баскетбол.
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

II Развивающие

1. Развить хорошую общефизическую подготовку;
2. Развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.
3. Развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

III Воспитательные

1. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.

1.6. Адресат программы

Данная программа адресована обучающимся в возрасте от 14-16 лет включительно. В группы принимаются все желающие, без специального отбора и имеющие допуск врача.

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств 14-16 лет

Таблица 1.

Морфофункциональные показатели и физические качества	14-17
Длина тела	+
Мышечная масса	+
Быстрота	+
Скоростно-силовые качества	+
Сила	+
Выносливость (аэробные возможности)	+
Анаэробные возможности (гликолитические)	+
Координационные способности	+

1.7. Объем программы

Срок реализации данной программы 1 год (36 рабочих недель в год). Режим занятий: необходимое количество и периодичность занятий для реализации системной образовательной деятельности 2 раза в неделю по два часа. Обязательно предусматривается 10 минутный перерыв после каждого 40 минутного занятия.

1 год обучения – 144 часа в год.

Форма занятий:

- аудиторные (занятия два раза в неделю по два академических часа).
 - внеаудиторные (согласно календарному плану соревнований), тренировочные сборы, соревнования.
- В т.ч.
- групповые практические и теоретические занятия;
 - открытые занятия;
 - мастер-классы;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

На каждом занятии проводится музыкальная пауза. Учитывая особенности и содержание работы учебной группы, исходя из педагогической целесообразности, педагог может проводить занятия всем составом учебной группы и индивидуальные занятия с детьми.

Программа предназначена для освоения учебного материала в течение 1 года детьми возрастной группы: 14 – 16 лет. При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку. Состав группы постоянный.

Основной формой учебной работы является групповое занятие. Занятие по данной программе состоит из теоретической и практической частей. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части.

Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций. В процессе реализации Программы используются следующие **формы организации занятий**: беседа, тестирование, учебно-тренировочное, игровое, контрольное, соревновательное, соревнования.

1.8. Планируемые результаты

По итогам обучения по программе учащиеся:

Должны знать/понимать:

1. Правила техники безопасности;
2. Правила игры;
3. Терминологию баскетбола.
4. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

Должны уметь:

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
2. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств
3. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений

Должны владеть/использовать:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
2. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Формы подведения итогов: 6. Сдача контрольных упражнений по общей физической подготовке.

1.9. Педагогический контроль

Контроль осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся и впервые поступивших учеников. Форма проведения – собеседование.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Направлен на закрепление теоретического и практического материала по изучаемой теме. Позволяет выявить уровень имеющихся знаний и на их основе строить дальнейшее изучение материала. Форма контроля: опрос, беседа, обсуждение с детьми правильности исполнения и демонстрация изученных движений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь).

Формы контроля:

- контрольные занятия;
- участие в соревнованиях

Итоговая аттестация проводится в конце обучения для демонстрации достигнутого результата в форме соревнований.

Итоговая оценка выставляется с учетом результатов итоговой аттестации, результативности. Она служит основанием для перевода на следующий год обучения.

Итоговый анализ работы проводится в конце учебного года в виде контрольно-переводных испытаний.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 2.

2.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема.	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	4
2.	Физическая подготовка	14
3.	Техническая подготовка	84
4.	Тактическая подготовка	42
Итого:		144

2.2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

Таблица 3.

№	Тема	Кол-во часов	Дата
	1. Основы знаний – 4 часа		
1	История возникновения баскетбола; гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;	2	05.09
2	Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.	2	07.09
	2.Физическая подготовка		
	Упражнения без мяча -14 часов		
3	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	2	12.09
4	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.	2	14.09
5	Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	2	19.09
6	Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.	2	21.09
7	Повороты на месте. Повороты в движении.	2	26.09

8	Имитация защитных действий против игрока нападения.	2	28.09
9	Имитация действий атаки против игрока защиты.	2	03.10
	Техническая подготовка-84 часа. Передача мяча – 32часов		
10-12	Ловля мяча	2	05.10
	Ловля мяча после полуотскока.	2	10.10
	Ловля высоко летящего мяча.	2	12.10
	Ловля катящегося мяча, стоя на месте.		
	Ловля катящегося мяча в движении.		
13	Передача одной рукой от плеча;	2	17.10
14	Двумя руками от груди;	2	19.10
15	Ловля и передача мяча в движении	2	24.10
16	Передача с отскоком от пола.	2	26.10
17	Передача одной рукой снизу от пола.	2	02.11
18	выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;	2	07.11
19	передачи на месте и в движении;	2	09.11
20-21	логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;	2	09.11
22-23	приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;	2	14.11
24-25	ситуационная техника передач.	2	16.11
		2	21.11
		2	23.11
	3. Ведение мяча – 32 часов	2	28.11
26-28	Приемы ведения мяча	2	30.11
	Правой и левой рукой поочередно на месте.	2	05.12
	Правой и левой рукой поочередно в движении.	2	07.12
	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.		
29	стойка при высоком и низком ведении;	2	12.12
30	характер контакта кисти ведущей руки с мячом;	2	14.12
31	изменения направления движения;	2	19.12
32-33	вышагивание, скрестный шаг, поворот;	2	21.12
		2	26.12
34-35	перевод мяча перед собой и за спиной;	2	28.12
		2	11.01
36-37	повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;	2	16.01
		2	23.01
		2	25.01
38-39	перевод мяча между ногами	2	30.01
		2	01.02
		2	06.02
	4. Броски – 20 часов		
40	основные характеристики бросков;	2	08.02
41	бросок двумя руками от груди;	2	13.02
42	техника выполнения точных бросков в движении;	2	15.02
43	бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;	2	20.02
44	бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м	2	22.02
45	бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м	2	27.02

46	бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м	2	01.03
47	броски одной рукой в движении сверху и снизу;	2	06.03
48	корректировка техники бросков;	2	08.03
49	подбор и добивание мяча	2	13.03
	4.Тактическая подготовка-42 часа. Игра в нападении 16 часов		
50	взаимодействие двух и трех нападающих;	2	15.03
51	ситуационная техника ;	2	20.03
52-	взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к	2	22.03
53	корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;	2	27.03
54-	взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух	2	29.03
55	игроков задней линии и крайнего нападающего;	2	03.04
56-	взаимодействие двух игроков задней линии и центрального	2	05.04
57		2	10.04
	Игра в защите – 26 часов		
58	групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;	2	12.04
59	противодействие заслонам;	2	17.04
60-	создание ситуации оправданного риска при попытке	2	19.04
61	перехватить мяч;	2	24.04
62	индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;	2	26.04
63	защита в численном меньшинстве.	2	03.05
		2	08 05
64	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2	10.05
65	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	2	15.05
66	Борьба за мяч после отскока от щита.	2	17.05
67	Быстрый прорыв.	2	22.05
68	Командные действия в защите.	2	24.05
		2	29.05
			31.05
	ИТОГО:	144	

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график

1 год обучения

Таблица 4.

№ п/п	месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		2 часа	Беседа, тренировка	2	Вводное, Раздел 1	СОШ №8	Опрос
2	сентябрь		2 часа	Беседа, тренировка	2	Раздел 1	СОШ №8	Опрос, входная диагностика
3	Сентябрь		2 часа	Беседа, тренировка	2	Раздел 2	СОШ №8	Пед наблюдение
4	Сентябрь		2 часа	тренировка	2	Раздел 2	СОШ №8	Пед наблюдение
5	Сентябрь		2 часа	тренировка	2	Раздел 2	СОШ №8	Пед наблюдение
6	Октябрь		2 часа	тренировка	2	Раздел 2	СОШ №8	Пед наблюдение
7	Октябрь		2 часа	тренировка	2	Раздел 3	СОШ №8	Пед наблюдение
8	Октябрь		2 часа	тренировка	2	Раздел 3	СОШ №8	Пед наблюдение
9	Октябрь		2 часа	тренировка	2	Раздел 3	СОШ №8	Пед наблюдение
10	Октябрь		2 часа	тренировка	2	Раздел 3	СОШ №8	Пед наблюдение
11	Октябрь		2 часа	тренировка	2	Раздел 3	СОШ №8	Пед наблюдение
12	Октябрь		2 часа	тренировка	2	Раздел 3	СОШ №8	Педагогическое наблюдение
13	Октябрь		2 часа	тренировка	2	Раздел 3	СОШ №8	Пед наблюдение
14	Октябрь		2 часа	Беседа, тренировка	3	Раздел 3	СОШ №8	Пед наблюдение
15	Ноябрь		2 часа	Беседа, тренировка	3	Раздел 3	СОШ №8	Пед наблюдение
16	Ноябрь		2 часа	Тренировка	2	Раздел 3	СОШ №8	Пед наблюдение
17	Ноябрь		2 часа	Тренировка	2	Раздел 3	СОШ №8	Пед наблюдение
18	Ноябрь		2 часа	Тренировка	2	Раздел 3	СОШ №8	Пед наблюдение
19	Ноябрь		2 часа	Тренировка	2	Раздел 3	СОШ №8	Пед наблюдение
20	Ноябрь		2 часа	тренировка	2	Раздел 3	СОШ №8	Пед наблюдение
21	Ноябрь		2 часа	Тренировка	2	Раздел 3	СОШ №8	Пед наблюдение
22	Ноябрь		2 часа	тренировка	2	Раздел 3	СОШ №8	Пед наблюдение
23	Декабрь		2 часа	Тренировка	2	Раздел 3	СОШ №8	Пед наблюдение
24	Декабрь		2 часа	Тренировка	2	Раздел 3	СОШ №8	Пед наблюдение

25	Декабрь		2 часа	тренировка	2	Раздел 3	СОШ№8	Пед наблюдение
26	Декабрь		2 часа	Беседа, тренировка	3	Раздел 3	СОШ№8	Пед наблюдение
27	Декабрь		2 часа	тренировка	2	Раздел 3.	СОШ№8	Пед наблюдение
28	Декабрь		2 часа	Тренировка	2	Раздел 3	СОШ№8	Пед наблюдение
29	Декабрь		2 часа	тренировка	2	Раздел 3	СОШ№8	Пед наблюдение
30	Декабрь		2 часа	Тренировка	2	Раздел 3	СОШ№8	Пед наблюдение
31	Декабрь		2 часа	Тренировка	2	Раздел 3	СОШ№8	Пед наблюдение
32	Январь		2 часа	тренировка	2	Раздел 3	СОШ№8	Пед наблюдение
33	Январь		2 часа	Соревнования	2	Раздел 3	СОШ№8	Педагогическое наблюдение
34	Январь		2 часа	Тренировка	2	Раздел 3	СОШ№8	Пед наблюдение
35	Январь		2 часа	тренировка	2	Раздел 3	СОШ№8	Пед наблюдение
36	Январь		2 часа	Тренировка	2	Раздел 3	СОШ№8	Педагогическое наблюдение
37	Январь		2 часа	Тренировка	2	Раздел 3	СОШ№8	Пед наблюдение
38	Февраль		2 часа	тренировка	2	Раздел 3	СОШ№8	Пед наблюдение
39	Февраль		2 часа	тренировка	2	Раздел 3	СОШ№8	Пед наблюдение
40	Февраль		2 часа	тренировка	2	Раздел 3	СОШ№8	Пед наблюдение
41	Февраль		2 часа	Беседа, тренировка	2	Раздел 3	СОШ№8	Пед наблюдение
42	Февраль		2 часа	тренировка	2	Раздел 3	СОШ№8	Пед наблюдение
43	Февраль		2 часа	Тренировка	2	Раздел 3	СОШ№8	Пед наблюдение
44	Февраль		2 часа	тренировка	2	Раздел 3	СОШ№8	Пед наблюдение
45	Март		2 часа	Тренировка	2	Раздел 3	СОШ№8	Пед наблюдение
46	Март		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
47	Март		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
48	Март		2 часа	тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
49	Март		2 часа	соревнования	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
50	Март		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
51	Март		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Педагогическое наблюдение
52	Март		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
53	Март		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
54	Апрель		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
55	Апрель		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
56	Апрель		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Педагогическое наблюдение

57	Апрель		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
58	Апрель		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
59	Апрель		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
60	Апрель		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
61	Апрель		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
62	Апрель		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
63	Май		2 часа	тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Педагогическое наблюдение
64	Май		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
65	Май		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
66	Май		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
67	Май		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
68	Май		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
69	Май		2 часа	Тренировка	2	Раздел 4	СОШ№8	диагностика
70	Май		2 часа	Итоговое	2	Раздел 4	СОШ№8	Пед наблюдение
				Итого	144			

III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА (ПРЕДМЕТНЫЙ МАТЕРИАЛ)

1. Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка .
4. Техническая подготовка .
5. Тактическая подготовка .
6. Психологическая подготовка .
7. Соревновательная деятельность .
8. Организация и проведение соревнований .
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

2. Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.
 - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат).
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.
 - 1.4. Полосы препятствий.
 - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2. Специальная физическая подготовка.
 - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений .
 - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости .
 - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств .
 - 2.4. Упражнения для развития ловкости .

3. Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.
 - 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
 - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
 - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
 - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
 - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
 - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
 - 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
 - 1.8. Повороты на месте.
 - 1.9. Повороты в движении.

- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча.
 - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
 - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
 - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
 - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
 - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
 - 2.6. То же после ведения мяча.
 - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
 - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
 - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
 - 2.10. То же в движении.
 - 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
 - 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
 - 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
 - 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча.
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
 - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
 - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
 - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
 - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча.
 - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
 - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
 - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
 - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
 - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
 - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
 - 4.9. В прыжке одной рукой с места.
 - 4.10. Штрафной.
 - 4.11. Двумя руками снизу в движении.
 - 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
 - 4.13. В прыжке со средней дистанции.
 - 4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

4. Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контрольные нормативы по ОФП. Таблица 5.

Возраст учащихся	Прыжок в длину с места (см)	Отжимание (кол-во раз)	Бег 20 м (сек)	Челночный бег 3*10 м (сек)	Бросок набивного мяча 1 кг, не менее (м)
14-16	200	не менее 20	4,3	8,8	не менее 5м

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Основные средства и методы тренировки

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально - волевой.

Успешное решение учебных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают 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 методы включают: метод непрерывности и цикличности учебного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может

быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

4.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимо использовать материально-техническое обеспечение и информационные ресурсы в виде фоно-и видео-медиа-теки, тематической литературы, методических разработок занятий, а также:

- аудио материалы с фонограммами;
- DVD-материалы с записями соревнований, сборов;

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал
- Инвентарь:
- скакалки;
 - мячи баскетбольные;
 - мячи набивные;
 - тренировочная форма.

У.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
3. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011. - 690 с.
4. Методический журнал для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе». Владимир Никифоров. Опережая время. Тренировочное занятие по баскетболу, Издательский дом «Первое сентября», 2013г.
5. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гат-мен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
6. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
7. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
8. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Смоленск 2012

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. www.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
7. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
8. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390175

Владелец Попова Татьяна Валерьевна

Действителен с 04.04.2024 по 04.04.2025