

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сосновский центр образования»
Приозерского района Ленинградской области

**Рассмотрена и рекомендована
к утверждению**
Протокол педагогического совета
№ 2 от «22 » февраля 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора №133 от
«28» февраля 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Баскетбол»**

Программа рассчитана для детей 14-17 лет
Срок реализации программы – 3 года

Составитель: Остапенко В. С.
Педагог дополнительного
образования

Сосново
2023 г.

Раздел 1

Комплекс основных характеристик Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее программа) разработана на основе нормативных документов в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в области образования, локальными актами муниципального общеобразовательного учреждения «Сосновский центр образования» (далее МОУ «Сосновский ЦО»), программы авторов Яхонтова Е. Р. И Генхина «Баскетбол» М. 1998г, и сборника программ «Физическая культура» по разделу «Баскетбол» и адаптирована к условиям МОУ «Сосновский ЦО» и относится к программам физкультурно - спортивной направленности.

Актуальность

Баскетбол очень популярная игра. В настоящее время он стал динамичной, атлетической игрой, требующей хорошей выносливости. Баскетбол предъявляет возросшие требования к технико - тактической, физической, психологической подготовке.. Вместе с тем – это великолепное средство активного отдыха, приносящее огромное удовольствие. Регулярные занятия этим видом спорта дают огромный тренировочный эффект. Великолепно развиваются на занятиях такие качества как - быстрота, гибкость, ловкость, координация, реакция, концентрация, оперативное мышление, выносливость, сила.

Для тех, кто хочет всегда чувствовать всегда бодрым и здоровым нужна не только сила, но и слаженное взаимодействие всех жизненно- важных систем всего организма, которое лучше всего проявляется через выносливость.

Сами по себе оздоровительные упражнения не вызывают значительных физиологических сдвигов в организме, но они положительно влияют на центральную нервную систему, которая начинает более четко координировать работу наших физиологических систем. Очень важны при занятиях спортом положительные эмоции. Всем этим условиям отвечает баскетбол. В наше время возрастает влияние современных технологий: телевидение, интернет, компьютерные игры и т.д.. Это сочетание больших эмоциональных нагрузок и низких физических нагрузок – наиболее опасно для нашего организма. В этом плане баскетбол универсально средство: снимает усталость, напряжение, укрепляет мышцы, стабилизирует давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем организма.

Данная программа позволяет обучающимся сделать выбор – заниматься баскетболом для своего здоровья и удовольствия или совершенствовать свое спортивное мастерство. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической и тактической, физической, специальной, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения.

Отличительной особенностью программы является личноно - ориентированный подход при формировании групп обучающихся. При зачислении дается оценка физического развития. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Основным критерием приема обучающихся является отсутствие отклонений в состоянии здоровья.

Программный материал предполагает тесную связь со школьными программами: физическая культура, ОБЖ, анатомия и гигиена человека.

Учебно-тренировочный курс дополняет воспитательно - познавательный блок, где проводится индивидуальная работа с обучающимися, участие в мероприятиях учреждения, соревнования, экскурсии, поездки.

Заказчиком данной программы являются родители (или лица их заменяющие) обучающихся, администрация МО Сосновского сельского поселения.

Возможность для продолжения образования.

После завершения обучения по данной программе обучающиеся

- могут продолжить его далее в специализированных спортивных школах,
- стать игроками поселковой, которая принимает участие в Первенстве Приозерского района

Формы аудиторных и внеаудиторных занятий.

Программой предусмотрены следующие формы организации занятий: всем составом, в группах и индивидуально. Виды занятий : комбинированные: теоретические, практические. Наряду с традиционными формами аудиторных занятий: тренировочные занятия, игры, соревнования, используются нестандартные формы проведения аудиторных занятий: товарищеские встречи, экскурсии, поездки, просмотр записей матчей по баскетболу с дальнейшим обсуждением, спортивные праздники.

Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся с 14 - лет до 17 лет Основным критерием приема обучающихся в группу является отсутствие отклонений в состоянии здоровья. Далее отбор обучающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает свои задачи.

Группы формируются из здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по ОФП и специальной физической подготовке. Не сдавшие контрольные нормативы продолжают занятия в группах начальной подготовки. Минимальный возраст для зачисления 14 лет Прием на основную программу осуществляется после обязательного прохождения ознакомительной программы «Баскетбол» в размере 72 часов.

Объем и срок освоения программы.

1 год обучения – 144 часа

2 год обучения 216 часов

3 год обучения 216 часов.

Итого 648 часов

Формы обучения:

Форма обучения – очная, при введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

язык преподавания : русский (родной).

Форма занятий : аудиторная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программой предусмотрены занятия групповые, индивидуальные, спарринги.

Занятия делятся на теоретические, практические, комбинированные. Наряду с традиционными формами проведения занятий: тренировочные занятия, игры, соревнования используются нестандартные формы проведения занятий: товарищеские встречи, экскурсии, поездки, просмотр записей матчей по настольному теннису международных турниров с дальнейшим обсуждением, спортивные праздники.

Для достижения положительного результата реализации программы используются следующие средства обучения: тренировочные занятия по ОФП, специальной физической подготовке, теоретической подготовке, тактической подготовке, инструкторско – судейской практике, информационные технологии, показ техники педагогом, беседа, разъяснение, самостоятельная работа обучающихся.

Режим занятий.

Режим занятий групп - 3 занятия в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 2 часа по 45 минут с 10 минутным перерывом.

1.2. Цели и задачи.

Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности « Баскетбол»

Цель программы: популяризация баскетбола среди подростков, как игрового вида спорта для формирования здорового образа жизни, организации активно – полезного досуга и профессионального самоопределения.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- Ознакомить с техникой и тактикой игры в баскетбол;
- организовать участие обучающихся в соревнованиях разного уровня;
- содействовать развитию разносторонней физической подготовки;
- воспитать смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов.

1.3. Учебно - тематический план.

№	Темы	1 год	2 год	3 год
1.	Введение	6	6	6
2.	Общая физическая подготовка	28	10	28
3.	Специальная физическая подготовка	-	30	-
4.	Техническая подготовка	70	90	60
5.	Тактическая подготовка	30	60	96
6.	Игровая подготовка	-	6	-
7	Контрольно- переводные занятия	4	4	4
8.	Соревнования.	6	10	16
9.	Инструкторская деятельность	-	-	6
	Итого.	144	216	216

Первый год обучения.

Цель : приобщить детей к активным и систематическим занятиям баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- научить владеть базовой техникой баскетболом;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- формировать навыки безопасного поведения на занятиях

Развивающие:

- развивать физические качества: быстрота, гибкость, координация движений;

Воспитательные:

- воспитывать личную ответственность за результат;
- формировать положительное отношение игровых партнеров, взаимодействия между обучающимися.

Ожидаемый результат.

После первого этапа обучения обучающиеся знают:

- терминологию, правила игры в баскетбол;
- комплексы развивающих упражнений;

- 5-7 подвижных игр;
- основы здорового образа жизни.

Умеют:

- владеть базовой техникой;
- понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание;
- самостоятельно проводить разминку;
- контролировать эмоциональное состояние;

В конце года должен быть сформирован дружный стабильный коллектив обучающихся. Улучшаются показатели физического развития.

Первый год обучения.

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	практика
1	Введение	6	3	3
2.	Общая физическая подготовка	28	8	20
3	Специальная подготовка	-	-	-
4	Техника игры	70	14	56
5	Тактика игры	30	8	22
6	Игровая подготовка	-	-	-
7	Контрольно-переводные занятия	4	-	4
8	Соревнования	6	-	6
9	Инструкторская	-	-	-
	Итого	144	33	111

Содержание.

Тема 1. « Вводное занятие»

Теория: Значение физического воспитания. Общие сведения по программе. Требования к одежде, Правила по технике безопасности при проведении занятий в спортзале и на открытых площадках.

Практика: Нормативы по оцениванию физического состояния. Определение физического состояния, определение индивидуальной нагрузки.

Тема 2. «Общая физическая подготовка».

Теория: Понятие о процессе спортивной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Значение ОФП. Физические качества: быстрота, гибкость, координация движений.

Практика: Выполнение комплексов ОРУ. Подвижные игры с предметами, мячами, эстафеты. Спортивные игры, акробатика, упражнения на гибкость, координацию. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Тема 3. « Техническая подготовка»

Теория: Взаимосвязь технической и физической подготовки.

Практика: Базовая техника: ведение мяча правой и левой рукой, остановка прыжком, броски мяча на точность с разных позиций с места и в движении на два шага, передачи мяча, специальные упражнения с мячом для развития специальной ловкости баскетболиста. Штрафной бросок.

Тема 4. « Тактическая подготовка»

Теория:

Организация игры от обороны, в нападении.

Практика: Игра от обороны, игра в нападении, игра в микрогруппах, игра в защите.

Тема 5. « Контрольные испытания».

Практика: Сдача нормативов по практической и тактической подготовке.

Тема 6. Соревнования.

Участие в соревнованиях внутри спортивного объединения, по ОФП, по спортивным играм.

Второй год обучения.

Цель : формирование устойчивого интереса у обучающихся к стабильным и систематическим занятиям баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- научить базовой технике бросков, комбинаций и передвижений;
- научить стабильному исполнению приемов удержания и отбора мяча;

Развивающие:

- развивать двигательные навыки: быстрота, ускорение;
- повышать интерес к занятиям, создавая « ситуацию успеха» для каждого обучающегося.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в самостоятельных дополнительных занятиях;
- воспитывать через игровые эпизоды положительное отношение игровых партнеров, стиля взаимодействия.

Ожидаемые результаты.

По окончании этапа начальной подготовки обучающиеся знают:

- материал по теории игры в баскетбол;
- технику выполнения ОФП, СПФ, индивидуальную нагрузку;

умеют:

- владеть техникой владения мяча;
- действовать не только по заранее составленному плану, но и творить во время игры;
- правильно действовать в самых непредвиденных обстоятельствах на фоне физических и волевых напряжений;
- умеют адекватно эмоционально реагировать на возникшую ситуацию во время игры.

Показатели достижения целей.

- высокая сохранность контингента;
- создание коллектива единомышленников;
- увеличение показателей по развитию физических и технических качеств;
- результаты участия в соревнованиях,

Учебно- тематический план второго года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	практика
1	Введение	6	4	2
2.	Общая физическая подготовка	10	-	10
3.	Специальная подготовка	30	2	28
4	Техника игры	90	2	88
5	Тактика игры	60	2	58
6	Игровая подготовка	6	2	4
7.	Контрольно-переводные занятия	4		4
8	Соревнования	10		10
9	Инструкторская	-		

Итого	216	12	204
--------------	------------	-----------	------------

Содержание.

Тема 1. « Введение.»

Теория: Физическая культура и спорт. Значение для укрепления здоровья. Основные сведения о спортивной классификации разряды, звания, порядок их присвоения. Гигиенические требования. Режим питания. Требования к одежде и обуви. Активный отдых. Профилактика заболеваемости и травматизма.

Практика: Проверка физического состояния. Нормативы.

Тема 2. « Общая физическая подготовка.

Практика: Диагностика на начало года, ОРУ с предметами. Подвижные игры, гимнастика. Спортивные игры. легкая атлетика: бег. Прыжки, метание.

Тема 3. « Специальная физическая подготовка».

Теория: Составление индивидуальных тренировочных заданий. Техника безопасности на тренажерах.

Практика: Упражнения на тренажерах. Упражнения на различными предметами на развитие гибкости, выносливости, быстроты, ловкости.

Тема 4 : « Техническая подготовка».

Практика : Передачи мяча. Специальные упражнения с мячом. Ведение. Броски на точность. Удержание мяча в движении. Перехваты. Передачи мяча с отскоком от пола.

Тема 5. «Тактическая подготовка.»

Теория. Тактическое мышление. Схемы игр.

Практика: Игра в нападении, в защите.

Игра с одним нападающим, с двумя нападающими.

Тема 6. « Игровая подготовка»

Практика: Игра в квадрат. Тренировочные игры со спарринг командами.

Тема 7. « Контрольно- переводные занятия.»

Практика: Сдача контрольных нормативов в соответствии с годом обучения.

Тема 8. « Соревнования».

Практика: участие в соревнованиях по баскетболу внутри объединения, поселковых и муниципальных соревнованиях на основании календаря соревнований и положений.

Третий год обучения.

Учебно- тренировочный этап.

Цель: подготовка спортсменов для участия в соревнованиях.

Задачи :

Обучающие.

- совершенствовать приемы техники игры в тактических действиях;
- совершенствовать тактические действия в индивидуальных и групповых действиях;
- совершенствовать навыки соревновательной деятельности.

Развивающие.

- повысить уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- совершенствовать развитие физических качеств, используя оптимальный период для развития этих качеств.

Воспитательные.

- воспитать культуру спортивной этики;

- воспитывать сознательность, дисциплинированность, стремление к победе.

Ожидаемые результаты.

- повысится общая физическая подготовленность(ловкость, скоростно – силовые способности);
- повысится уровень специальной физической подготовленности;
- обучающиеся овладеют основными техническими приемами, индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- сформируется индивидуальный стиль игры;
- обучающиеся накопят соревновательный опыт, участвуя в соревнованиях различного уровня.

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	практика
1	Введение	6	4	2
2.	Общая физическая подготовка	28	2	26
3.	Специальная подготовка	-	-	-
4	Техника игры	60	2	58
5	Тактика игры	96	6	90
6	Игровая подготовка	-	-	-
7.	Контрольно-переводные занятия	4	-	4
8	Соревнования	16	-	16
9	Инструкторская	6	2	4
	Итого	216	16	200

Содержание.

Тема 1. « Введение».

Теория: Качества спортсмена. Спортивные соревнования. Установка на игру. Инициативность, самостоятельность, творчество. Знакомство с календарем игр, соревнованиями в течение игр. Правила судейства.

Практика: Установка на игру , разбор ее результатов. Разборка индивидуальных заданий. Составление схемы игры. Предполагаемый противник его слабые и сильные стороны. Возможные изменения в тактике игры.

Тема 2. «ОФП.»

Теория : Индивидуальный нагрузки, мышечная боль, Восстановительные мероприятия.

Практика: Упражнения с отягощением на выносливость, занятия в тренажерном зале. Упражнения на ловкость, быстроту. Гимнастика , акробатика, бег. Кроссы, упражнения со скакалкой, отжимания.

Тема 4. « Техника»

Практика: Остановка соперника, перехваты. Работа корпуса. Передача мяча на различные расстояния. Индивидуальная опека соперника. Специальные упражнения с мячом. Стандартные ситуации . Выполнение штрафного броска.

Тема 5. « Тактика».

Теория : Групповые и командно- тактические действия.

Практика: последовательное усложнение упражнений: ограничение числа передач мяча верхом, ограничение пространства, ограничение временем на атакующие и защитные действия.

Тема 6. Игровая подготовка

Практика: Игра в квадрат. Тренировочные игры со спарринг командами.

Тема 7 . Контрольно – переводные занятия.

Практика: сдача нормативов.

Тема 8. Инструкторско- судейская деятельность.

Теория: Терминология баскетбола, правила игры.

Практика: Построение групп и подача команд. Проведение разминок. Анализ выполнения техники владения мячом обучающимися. Проведение тренировочных занятий у младших под наблюдением тренера. Участие в судействе матчей внутри группы.

Тема 9. «Соревнования».

Практика: подготовка и участие в соревнованиях различного уровня согласно положениям.

1.4. Ожидаемые результаты

В результате реализации программы на ознакомительном этапе:

- сохранение максимально возможного количества обучающихся систематически посещающих занятия;
- сформирован у обучающихся стойкий интерес к тренировочным занятиям по баскетболу

Ожидаемые результаты :

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия баскетболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях баскетболом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Баскетбол развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Баскетбол позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование баскетбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по баскетболу.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по баскетболу.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности баскетбола;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в баскетболе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.
- *В области коммуникативной культуры:*
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по баскетболу.

Раздел 2 Комплекс организационно - педагогических условий.

2.1. Годовой календарный график

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года

Этапы образовательного процесса	
Начало учебного года	01 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Первое полугодие	01.09-31.12 17 недель
Второе полугодие	10.01-31.05 19 недель
Продолжительность занятия	7-18 лет: 2 ч. по 45 мин.
Окончание учебного года	31 мая

Каникулы

период	
Второе полугодие	
Зимние каникулы	28.12-08.01
Количество дней	14 дней
Летние каникулы	01.06 -31.08

Выходные и праздничные дни

Начало / Конец	Название
23-24 февраля	День защитника Отечества
8 марта	Международный женский день
1 мая	День Труда
8 -9 мая	День Победы
4 ноября	День народного единства

Диагностика

1. Входящий контроль с целью предварительного выявления уровня в начале учебного года - 10.09 - 15.09
2. текущий (тематический) контроль: осуществляется в процессе усвоения учебного материала по прохождению темы
3. Итоговый контроль 17.05 по 21.05 для проверки знаний, умений и навыков по усвоению дополнительной общеразвивающей программы.

Примерное распределение количества часов в течение года в соответствии с расписанием

Распределение количества часов в течение года в соответствии с расписанием

Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
216 ч	26	26	24	22	18	24	26	26	24

План график.

№	тема	всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	май
1.	Теоретическая подготовка.	6	2			2				2	
2.	Общая	10	4		2	2	2				

	физическая подготовка:										
3.	Специальная физическая подготовка:	30	4	8	8	4	2	2		2	
4.	Техническая подготовка:	86	10	10	4	8	8	14	16	12	4
5.	Тактическая подготовка:	58	6	6	4	6	8	4	6	6	12
6.	Контрольные испытания: Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП,	4		2						2	
7.	Игровая подготовка	6			4	2					
8.	Соревнования	10				2		2	2		4
	всего	210	26	26	22	26	20	22	24	24	20

Учебно-тематический план

№	Темы	2 год	Форма аттестации и контроля
1.	Введение	6	зачет
2.	Общая физическая подготовка	10	Контрольные нормативы
3.	Специальная физическая подготовка	30	Контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка	90	Тестирование
5.	Тактическая подготовка	60	тестирование
6.	Игровая подготовка	6	зачет
7.	Контрольно- переводные занятия	4	Сдача нормативов по ОФП, СФП
8.	Соревнования.	10	Анализ выступления
9.	Инструкторская деятельность	-	
	Итого.	216	

Календарно-тематическое планирование «Баскетбол» (понедельник, среда, пятница)

Сентябрь

№	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Теоретические сведения	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Учебная игра.	2	02.09.

2	Техническая подготовка	Ловля и передачи мяча стоя на месте. Учебная игра.	2	05.09.
3	Техническая подготовка	Ловля и передачи мяча на месте в группах. Учебная игра.	2	07.09.
4	Общефизическая подготовка	Развитие быстроты передвижения. Учебная игра.	2	09.09.
5	Техническая подготовка	Передача и ловля мяча в движении. Большая восьмёрка.	2	12.09.
6	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	14.09.
7	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения для развития ловкости. Учебная игра.	2	16.09.
8	Техническая подготовка	Передача и ловля мяча в движении. Большая восьмёрка.	2	19.09.
9	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	21.09.
10	Общефизическая подготовка	Упражнения на развитие прыгучести. Учебная игра.	2	23.09.
11	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие специальной ловкости. Учебная игра.	2	26.09.
12	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	28.09.
13	Техническая подготовка	Ведение мяча с изменением направления с последующим броском с проходом на два шага	2	30.09.
			26	

Октябрь

№	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития специальной ловкости. Учебная игра.	2	03.10.
2	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	05.10.
3	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	2	07.10.
4	Техническая подготовка	Штрафной бросок. Учебная игра.	2	10.10.
5	Контрольные испытания	Сдача нормативов. Учебная игра.	2	12.10.
6	Техническая подготовка	Штрафной бросок. Учебная игра.	2	14.10.
7	Специальная физическая подготовка	Специальная прыгучесть. Учебная игра.	2	17.10.
8	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	19.10.
9	Техническая подготовка	Бросок с проходом на 2 шага. Учебная игра.	2	21.10.
10	Техническая подготовка	Штрафной бросок. Учебная игра.	2	24.10.
11	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	26.10.
12	Специальная	Специальные упражнения для развития	2	28.10.

	физическая подготовка	прыгучести. Учебная игра.		
13	Техническая подготовка	Штрафной бросок. Учебная игра.	2	31.10.
			26	

Ноябрь

№	Раздел программы	Тема	часы	Дата
1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие специальной прыгучести. Учебная игра.	2	02.11.
2	Техническая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	07.11.
3	Тактическая подготовка	Взаимодействия 2*3 в защите. Учебная игра.	2	09.11.
4	Общефизическая подготовка	Упражнения на развитие координации. Учебная игра.	2	11.11.
5	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие скоростно-координационных качеств. Учебная игра.	2	14.11.
6	Игровая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	16.11.
7	Техническая подготовка	Штрафной бросок. Учебная игра.	2	18.11.
8	Специальная физическая подготовка	Челночный бег из различных исходных положений. Учебная игра.	2	21.11.
9	Игровая подготовка	Учебная игра с заданиями	2	23.11.
10	Тактическая подготовка	Взаимодействие игроков 1*1 в нападении. Учебная игра.	2	25.11.
11	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие специальной координации. Учебная игра.	2	28.11.
12	Техническая подготовка	Броски мяча с проходом на два шага. Учебная игра.	2	30.11.
			24	

Декабрь .

№	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Техническая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	02.12.
2	Техническая подготовка	Штрафной бросок. Учебная игра.	2	05.12.
3	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие специальной прыгучести. Учебная игра.	2	07.12.
4	Техническая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	09.12.
5	Тактическая подготовка	Взаимодействие 1*2 в защите. Учебная игра.	2	12.12.
6	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие скоростно-координационных качеств. Учебная игра.	2	14.12.
7	Теоретическая подготовка .	Правила игры, судейство в учебной	2	16.12.

		игре.		
8	Тактическая подготовка	Взаимодействия 2*3 в защите. Учебная игра.	2	19.12.
9	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие специальной выносливости. Учебная игра.	2	21.12.
10	Техническая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями по технике обводки	2	23.12.
11	Тактическая подготовка	Взаимодействие 5*4 в нападении. Учебная игра.	2	26.12.
			22	

Январь

№п	Раздел программы	Тема	Кол час	Дата
1	Общефизическая подготовка (ОФП)	Развитие быстроты. Учебная игра.	2	09.01
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Развитие точности Броска. Учебная игра.	2	11.01.
3	Техническая подготовка	Ловля мяча различными способами. Учебная игра.	2	13.01.
4	Тактическая подготовка	Баскетбольный квадрат с различными вариантами. Учебная игра.	2	16.01.
5	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра на малой площадке в стрит-бол	2	18.01.
6	Техническая подготовка	Ловля мяча после передач мяча с отскоком от пола. Учебная игра.	2	20.01.
7	Техническая подготовка	Развитие координации посредством подвижных игр.	2	23.01.
8	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра на одно кольцо с заданиями	2	25.01.
9	Тактическая подготовка	Учебная игра с заданиями	2	27.01.
10	Тактическая подготовка.	Учебная игра в стрит-бол.	2	30.01.
			20	

Февраль

№п	Раздел программы	Тема	Час	Дата
1	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	01.02
2	Специальная физическая подготовка	Развитие точности в штрафном броске. Учебная игра.	2	03.02.
3	Техническая подготовка	Повороты на месте после ловли мяча. Учебная игра.	2	06.02.
4	Техническая подготовка	Развитие координации движений посредством подвижных игр. Учебная игра.	2	08.02.
5	Техническая подготовка	Развитие точности броска. Учебная игра.	2	10.02.

6	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра	2	13.02.
7	Техническая подготовка	Развитие специальной выносливости. Учебная игра.	2	15.02.
8	Техническая подготовка	Развитие ловкости. Учебная игра.	2	17.02.
9	Техническая подготовка	Ловля и передачи мяча в движении. Учебная игра.	2	20.02.
10	Соревнования	Посвящённые 23 февраля	2	27.02.
			20	

Март

№ п	Раздел программы	Тема	Час	Дата
1	Техническая подготовка	Развитие специальной прыгучести. Учебная игра.	2	01.03.
2	Техническая подготовка	Ловля и передачи мяча в движении. Учебная игра.	2	03.03.
3	Техническая подготовка	Развитие быстроты передвижений в баскетболе. Учебная игра.	2	06.03.
4	соревнования	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	10.03.
5	Техническая подготовка	Штрафной бросок с заданиями. Учебная игра.	2	13.03.
6	Техническая подготовка	Бросок на 2 шага после ведения в учебной игре.	2	15.03.
7	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра	2	17.03.
8	Техническая подготовка	Бросок на 2 шага после ведения в учебной игре.	2	20.03.
9	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра	2	22.03.
10	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	24.03.
11	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра	2	27.03.
12	Техническая подготовка	Бросок на 2 шага после ведения. Учебная игра.	2	29.03.
13	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	31.03.

26

Апрель

№ п	Раздел программы	Тема	Час	Дата
1	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра	2	03.04.
2	Техническая подготовка	Штрафной бросок. Учебная игра.	2	05.04.
3	Техническая подготовка	Развитие специальной точности. Учебная игра.	2	07.04.
4	Техническая подготовка	Развитие выносливости. Учебная игра.	2	10.04.
5	Техническая подготовка	Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра.	2	12.04.
6	Тактическая	Развитие специальной точности в	2	14.04.

	подготовка	бросках из-под кольца. Учебная игра.		
7	Техническая подготовка	Штрафной бросок. Учебная игра.	2	17.04.
8	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	19.04.
9	Теоретическая подготовка	Учебная игра. Правила. Судейство - зачет	2	21.04.
10	СПФ	Развитие точности броска. Учебная игра.	2	24.04.
11	Контрольно-переводные испытания	Контрольное тестирование. Учебная игра.	2	26.04.
12	Техническая подготовка	Броски мяча с места с различных точек из 3х секундной зоны. Учебная игра.	2	28.04.
	Всего		24	

Май

№ п	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Соревнования	Турнир по баскетболу	2	03.05.
2	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра	2	05.05.
3	Техническая подготовка	Ведение мяча с последующей обводкой	2	10.05.
4	Соревнования	Турнир к Дню Победы	2	12.05.
5	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра	2	15.05.
6	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра	2	17.05.
7	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра	2	19.05.
8	Техническая подготовка	Передачи мяча со сменой мест с последующим броском в кольцо	2	22.05.
9	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра	2	24.05.
10	Соревнования	Групповые матчевые встречи	2	26.05.
11	Соревнования	Групповые матчевые встречи	2	29.05.
12	Соревнования	Групповые матчевые встречи.	2	31.05.
	Всего		24	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный инвентарь:

- мячи баскетбольные – 15 шт.
- набивные мячи – 6 шт.
- мячи волейбольные – 4 шт.
- малые ворота – 2 шт.
- стойки,
- кегли,
- скакалки – 15 шт.
- утяжелители.
- гимнастические маты – 12 шт.
- гимнастические стенки,
- баскетбольные щиты – 2 шт

Личный спортивный инвентарь.

накидки, майки, шорты.

Дидактические пособия - видеофильмы « Ведение и передачи. Финты и броски».

2.3. Формы аттестации

Для отслеживания результатов реализации программы используются разные виды контроля:

- текущий - в процессе обучения;
- итоговый в конце года;
- промежуточный - по итогам прохождения темы

Средства определения результативности:

- тестирование - опрос « Мотивы посещения занятий» для тех, кто занимается первый год ;
- наблюдение;
- диагностика знаний, умений и навыков в начале и в конце года;
- анализ выполненных нормативов;
- сохранность контингента;
- результаты участия в соревнованиях.

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- проведение зачетных занятий;
- участие в спортивных мероприятиях;
- участие в соревнованиях.

Результаты наблюдений, опросов, выполнение нормативов фиксируются в диагностических картах, таблицах. В начале учебного года заполняется диагностика « Результативность обучения» в диагностическую карту по каждому показателю результаты заносятся в течение года два раза : в октябре и апреле.

По результатам освоения программного материала обучающиеся могут быть досрочно переведены с одного этапа обучения на другой.

2.4. Оценочные материалы

№	Перечень нормативов	14 лет	15 лет	16 лет	17лет
1	Челночный бег 4*9 с мячом (сек)	11.0	10.8	10.4	10.2
2	Прыжок в длину с места (см)	185	195	225	235
3	Передача мяча в стену за 10 сек (кол-во раз)	17	18	19	20
4	Бросок в кольцо с различных дистанций 5 точек (сумма попаданий)	11	12	13	14
5	Штрафной бросок (Кол-во попаданий)	5	6	7	9

2.5. Методические материалы

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Занятия включают организационную теоретическую и практическую части.

Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов .

Подготовка спортсменов в баскетболе делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности:

Отбор обучающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает свои задачи.

Задачи первого этапа – привлечение большого числа для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий. Выявляются дети с

хорошей координацией движений, показателями ловкости, быстроты, реакции, внимания. Обращается внимание на психические качества (смелость , решительность, активность, самостоятельность). При отборе на данном этапе используется комплекс специальных контрольных испытаний и подвижных игр. На спортивно – оздоровительном этапе осуществляется физкультурно – спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола .

На данном этапе основная задача – тщательное наблюдение за успешностью обучения. В ходе учебно-тренировочного процесса ведется наблюдение за развитием у детей таких качеств как смелость, активность, игровое мышление, решительность , мобилизация усилий, эмоциональная устойчивость, осуществляется физкультурно – оздоровительная работа , направленная не только на разностороннюю физическую подготовку, но и выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления в учебно – тренировочные группы.

Группы второго и третьего года обучения формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по ОФП, специальной физической подготовке. Если задачей предыдущего этапа – была отработка навыков и умений технической подготовки, то задача этого этапа добиться надежности и стабильности выполнения технических приемов в игровых ситуациях К 15-16 годам точность стереотипов почти достигает уровня взрослого баскетболиста. Основная идея подхода к планированию подготовки заключается в последовательности тренировочных средств, позволяющих сохранить надежность и стабильность технических приемов.. Вся работа над техникой проходит во второй части тренировки. В первой части занятия дается игра, общефизические упражнения, целенаправленная работа на скорость, а во второй части занятия на фоне утомления повторить технические приемы. Функциональный режим выполнения упражнений, должен соответствовать игре. К концу игры не только падает двигательная активность, но и увеличивается количество технических ошибок, даже в простых ситуациях, поэтому рост мастерства обеспечивается связью физической и технической подготовки.

Формы, методы и средства.

Для достижения положительного результата реализации программы используются следующие средства обучения:

- * учебно-тематические планы;
- * методические указания и методическое обеспечение программы;
- * тренировочные занятия, по ОФП, специальной физической подготовке, теоретической и тактической подготовке, инструкторско – судейской практике,
- * показ техники выполнения педагогом или старшими обучающимися,
- * беседы, разъяснения,
- * самостоятельная работа.

Основные методы обучения: объяснительно - иллюстрационный, практический. Теоретическая работа с детьми проводится в форме бесед, анализа сыгранных ребятами матчей, разбора матчей известных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – двусторонние игры, турниры, товарищеские матчи, встречи.

2.6. Список используемой литературы.

Литература для педагога

- 1 Буйлин Ю. Р., Портных Ю. Н. Мини-баскетбол в школе М., 1996г.
- 2 Беляев Л. В. Коротков И. М.. Подвижные игры М., 1982г,
- 3 Зинин А. М. Детский баскетбол М.,1991г.
- 4 Программа по физической культуре общеобразовательной школы.

5 Чернова Е.А., Кузнецов В. С. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов М, 2003г,

6 Чернова Е. А., Кузнецов В. С. Общеразвивающие упражнения в парах для баскетболистов М, 2003г.

Литература для детей.

- 1 Портных Ю. Н. Азбука баскетбола М., 1998г
- 2 Чернова Е. А. Играй в стритбол М., 2001г.