

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
Торбеевского муниципального района Республики Мордовия»

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ Торбеевского
муниципального района

Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО ДЮСШ
Торбеевского муниципального района



К.В.Карев

Приказ № 50 от 30.08.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
по баскетболу**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:
тренер – преподаватель Журавлева Т.Б.

п.Торбеево, 2021 год

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
Торбеевского муниципального района Республики Мордовия»**

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ Торбеевского
муниципального района

Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО ДЮСШ
Торбеевского муниципального района

_____ К.В.Карев
Приказ № 50 от 30.08.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
по баскетболу**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:
тренер – преподаватель Журавлева Т.Б.

п.Торбеево, 2021 год

Пояснительная записка

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»: **физкультурно-спортивная**, по уровню освоения **общекультурная**.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Новизна данной образовательной программы - заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

Актуальность: баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов

Педагогическая целесообразность: в ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 7-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «техничко-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

Адресат программы

Данная программа составлена для учащихся 7-17 лет (1-11) классов общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в творческом объединении).

Отличительной особенностью данной образовательной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Объем и срок реализации программы:

Сроки реализации программы - 2 года.

1й год обучения – 144 часа;

2й год обучения – 144 часа.

Цель: Формирование устойчивых умений и навыков игры в баскетбол.

Задачи:

обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям игры;
- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучить правильному выполнению упражнений.
- Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- Сформировать начальные навыки судейства.

развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Расширить спортивный кругозор детей.
- Развить начальные навыки судейства

воспитательные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения.

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия реализации программы

Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные, разнополые.

Набор детей в группы 1 года обучения может проводиться с конца августа. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября, групп 2 года проводится в конце мая и конце августа.

Группы 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения или вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт участия в баскетбольных соревнованиях, таким образом программа может осваиваться учащимися с любого уровня.

Формы подведения итогов реализации программы

В ходе реализации данной образовательной программы создается объективная картина таланта или отсутствие его у каждого занимающегося. В соответствии с этим учащиеся формируются в команду, которая принимает участие в турнирах районного масштаба.

- Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Тестирование на знание теоретического материала;
- Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- Открытые уроки для родителей;
- Проведение товарищеских встреч
- Участие в районных, городских соревнованиях;
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня

Результаты, показанные в соревнованиях (чем выше занятое место, тем эффективнее проделанная работа).

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 15 чел.

2-й год обучения – 12 чел.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

1-й год обучения – 7-17лет;

2-й год обучения – 8 - 17лет;

Сроки реализации программы - 2 года.

1й год обучения – 144 часа;

2й год обучения – 144 часа.

Формы и режим занятий: занятия групповые, индивидуальные, сочетание индивидуальных с групповыми, проводятся

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Формы организации деятельности учащегося на занятии – групповая, индивидуальная, сочетание индивидуальной с групповыми. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол.

В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия дети получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ педагога дополнительного образования, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела программ -№7 Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);

- Баскетбольные мячи – 15 шт;
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 15 шт;
- Стойки – 6 шт;
- Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».

гантели, мешочки с песком, палки.

Планируемые результаты освоения программы и способы их проверки:

Ожидаемый результат обучающего компонента программы

- расширение знаний истории зарождения игры «Баскетбол»;
- расширение знаний об основных элементах спортивной игры;
- расширение знаний о правилах судейства;
- расширения знаний простых приёмов оказания первой помощи при травмах;
- расширение знаний об условиях проведения соревнований;
- расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».
- расширение знаний гигиенических требований к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Ожидаемый результат развивающего компонента программы

- умение применять полученные знания в ходе занятий;
- умение выполнять правильно броски;
- умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;
- умение провести судейство игры;
- умение выступать в школьных соревнованиях.
- умение разрабатывать и укрепить различные группы мышц;
- умение быть физически здоровыми: (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

Ожидаемый результат воспитательного компонента программы

- формирование представления к требованиям ведения здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
- формирование социально адекватной личности;
- приобретение навыков взаимовыручки и поддержки в группе;
- приобретение навыков выполнять организаторскую функцию на порученном отрезке репетиции;
- приобретение навыков самоконтроля.
- формирование чувства товарищества и партнерства;

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

1. Личностные результаты:

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

2. Метапредметные результаты:

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

3. Предметные результаты:

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

**Учебный план
1 год обучения**

№ п/п	Раздел и тема.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.	2	2	0	Предварительный
2	Основы знаний	4	4	0	Оперативный
3	Передача мяча.	21	0	21	Текущий, коррекционный
4	Ведение мяча.	21	0	21	Текущий, коррекционный
5	Броски.	21	0	21	Текущий, коррекционный
6	Игра в нападении.	23	0	23	Текущий, коррекционный
7	Игра в защите	23	0	23	Текущий, коррекционный
8	Игровая деятельность.	28	0	28	Текущий, коррекционный
9	Итоговое занятие	1	1		Констатирующий
Итого:		144	7	137	

**Учебный план
2 год обучения**

№ п/п	Тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Предварительный
1.	Общая физическая подготовка	24	2	22	Текущий, коррекционный
2.	Специальная физическая подготовка	30	4	26	Текущий, коррекционный
3.	Техническая подготовка	61	7	54	Текущий, коррекционный
4.	Тактическая подготовка	18	7	11	Текущий, коррекционный
5.	Правила игры	8	2	6	Оперативный
6	Итоговое занятие, тестирование	2	1	1	Констатирующий
Итого:		144	24	120	

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Баскетбол»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	144	2 раз в неделю по 2 часа
2 год			36	144	2 раз в неделю по 2 часа

1. Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения:

1. В большом объеме воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа ещё нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города, матчевых встречах.

2. Задачи 1 года обучения:

А) обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучить техническим приемам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям игры;
- Обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучить правильному выполнению упражнений.
- Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- Сформировать начальные навыки судейства.

Б) развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Расширить спортивный кругозор детей.
- Развить начальные навыки судейства

В) воспитательные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения.

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни.
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1. Личностные

- Развить навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Сформировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развить нравственные и волевые качества, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Сформировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействовать правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

2. Метапредметные

- Сформировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Сформировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развить умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развить потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

3. Предметные

- Овладеть основными приемами техники и тактики игры;
- Приобрести необходимые теоретические знания;
- Повысить специальную, физическую, тактическую подготовку учащихся по баскетболу;
- Подготовить учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Содержание I года обучения:

1. Вводное занятие

Теория: История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола.

Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

2. Основы знаний

Теория: а) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

б) 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 судей.

3. Передача мяча

Практика: а) передача одной рукой от плеча;

б) двумя руками от груди;

в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;

г) передачи на месте и в движении;

д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;

е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;

ж) ситуационная техника передач.

4. Ведение мяча

Практика:

а) стойка при высоком и низком ведении;

б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;

в) изменения направления движения;

г) вышагивание, скрестный шаг, поворот;

д) перевод мяча перед собой и за спиной;

е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;

ж) перевод мяча между ногами.

5. Броски

Практика:

а) основные характеристики бросков;

б) бросок двумя руками от груди;

в) техника выполнения точностных бросков в движении;

- г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;
- д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-13лет);
- е) 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 (12-14 лет);
- ж) 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 (14-17 лет);
- з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;
- и) корректировка техники бросков;
- к) подбор и добивание мяча.

6. Игра в нападении

Практика:

- а) взаимодействие двух и трех нападающих;
- б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);
- в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;
- г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;
- д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

7. Игра в защите

Практика:

- а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;
- б) противодействие заслонам;
- в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;
- г) 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;
- д) защита в численном меньшинстве.

8. Игровая деятельность

Практика:

- а) применение полученных знаний в игре;
- б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

9. Итоговое занятие

Подведение итогов за год. Анализ работы. Награждение отличившихся детей.

Календарно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1	Комплектование группы.	1		03.09		текущий
2	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.	1		03.09		текущий
3	Основы знаний	1		7.09		текущий
4	Передача мяча.		1	7.09		текущий
5	Основы знаний	1		10.09		текущий
6	Ведение мяча.		1	10.09		текущий
7	Основы знаний	1		14.09		текущий
8	Броски.		1	14.09		текущий
9	Основы знаний	1		17.09		текущий
10	Игровая деятельность		1	17.09		текущий
11	Передача мяча		1	21.09		текущий
12	Ведение мяча.		1	21.09		текущий
13	Броски.		1	24.09		текущий
14	Передача мяча		1	24.09		текущий
15	Ведение мяча.		1	28.09		текущий
16	Броски.		1	28.09		текущий
17	Игровая деятельность		1	1.10		текущий
18	Передача мяча		1	1.10		текущий
19	Ведение мяча.		1	5.10		текущий
20	Броски.		1	5.10		текущий
21	Игровая деятельность		1	8.10		текущий
22	Игра в защите		1	8.10		текущий
23	Передача мяча		1	12.10		текущий
24	Ведение мяча.		1	12.10		текущий
25	Броски.		1	15.10		текущий
26	Игровая деятельность		1	15.10		текущий
27	Игра в защите		1	19.10		текущий
28	Игра в нападении.		1	19.10		текущий
29	Передача мяча		1	22.10		текущий
30	Игровая деятельность		1	22.10		текущий
31	Ведение мяча.		1	26.10		текущий
32	Игра в нападении.		1	26.10		текущий
33	Броски		1	29.10		текущий
34	Игра в защите		1	29.10		текущий
35	Передача мяча		1	2.11		текущий
36	Игровая деятельность		1	2.11		текущий
37	Ведение мяча.		1	5.11		текущий
38	Игра в нападении.		1	5.11		текущий

39	Броски		1	9.11		текущий
40	Игра в защите		1	9.11		текущий
41	Передача мяча		1	12.11		текущий
42	Игровая деятельность		1	12.11		текущий
43	Ведение мяча.		1	16.11		текущий
44	Игра в нападении.		1	16.11		текущий
45	Броски		1	19.11		текущий
46	Игра в защите		1	19.11		текущий
47	Передача мяча		1	23.11		текущий
48	Игровая деятельность		1	23.11		текущий
49	Ведение мяча.		1	26.11		текущий
50	Игра в нападении.		1	26.11		текущий
51	Броски		1	30.11		текущий
52	Игра в защите		1	30.11		текущий
53	Передача мяча		1	3.12		текущий
54	Игровая деятельность		1	3.12		текущий
55	Ведение мяча.		1	7.12		текущий
56	Игра в нападении.		1	7.12		текущий
57	Броски		1	10.12		текущий
58	Игра в защите		1	10.12		текущий
59	Передача мяча		1	14.12		текущий
60	Игровая деятельность		1	14.12		текущий
61	Ведение мяча.		1	17.12		текущий
62	Игра в нападении.		1	17.12		текущий
63	Броски		1	21.12		текущий
64	Игра в защите		1	21.12		текущий
65	Передача мяча		1	24.12		текущий
66	Игровая деятельность		1	24.12		текущий
67	Ведение мяча.		1	11.01		текущий
68	Игра в нападении.		1	11.01		текущий
69	Броски		1	14.01		текущий
70	Игра в защите		1	14.01		текущий
71	Передача мяча		1	18.01		текущий
72	Игровая деятельность		1	18.01		текущий
73	Ведение мяча.		1	21.01		текущий
74	Игра в нападении.		1	21.01		текущий
75	Броски		1	25.01		текущий
76	Игра в защите		1	25.01		текущий
77	Передача мяча		1	28.01		текущий
78	Игровая деятельность		1	28.01		текущий
79	Ведение мяча.		1	01.02		текущий
80	Игра в нападении.		1	01.02		текущий
81	Броски		1	4.02		текущий
82	Игра в защите		1	4.02		текущий
83	Передача мяча		1	8.02		текущий
84	Игровая деятельность		1	8.02		текущий
85	Ведение мяча.		1	11.02		текущий
86	Игра в нападении.		1	11.02		текущий
87	Броски		1	15.02		текущий
88	Игра в защите		1	15.02		текущий
89	Передача мяча		1	18.02		текущий

90	Игровая деятельность		1	18.02		текущий
91	Ведение мяча.		1	22.02		текущий
92	Игра в нападении.		1	22.02		текущий
93	Броски		1	25.02		текущий
94	Игра в защите		1	25.02		текущий
95	Передача мяча		1	29.02		текущий
96	Игровая деятельность		1	29.02		текущий
97	Ведение мяча.		1	03.03		текущий
98	Игра в нападении.		1	03.03		текущий
99	Броски		1	07.03		текущий
100	Игра в защите		1	07.03		текущий
101	Передача мяча		1	10.03		текущий
102	Игровая деятельность		1	10.03		текущий
103	Ведение мяча.		1	14.03		текущий
104	Игра в нападении.		1	14.03		текущий
105	Броски		1	17.03		текущий
106	Игра в защите		1	17.03		текущий
107	Передача мяча		1	21.03		текущий
108	Игровая деятельность		1	21.03		текущий
109	Ведение мяча.		1	24.03		текущий
110	Игра в нападении.		1	24.03		текущий
111	Броски		1	28.03		текущий
112	Игра в защите		1	28.03		текущий
113	Передача мяча		1	31.03		текущий
114	Игровая деятельность		1	31.03		текущий
115	Ведение мяча.		1	04.04		текущий
116	Игра в нападении.		1	04.04		текущий
117	Броски		1	7.04		текущий
118	Игра в защите		1	7.04		текущий
119	Передача мяча		1	11.04		текущий
120	Игровая деятельность		1	11.04		текущий
121	Ведение мяча.		1	14.04		текущий
122	Игра в нападении.		1	14.04		текущий
123	Броски		1	18.04		текущий
124	Игра в защите		1	18.04		текущий
125	Игра в нападении.		1	21.04		текущий
126	Игровая деятельность		1	21.04		текущий
127	Игра в защите		1	25.04		текущий
128	Игра в нападении.		1	25.04		текущий
129	Игровая деятельность		1	28.04		текущий
130	Игра в защите		1	28.04		текущий
131	Игра в нападении.		1	2.05		текущий
132	Игровая деятельность		1	2.05		текущий
133	Игра в защите		1	5.05		текущий
134	Игра в нападении.		1	5.05		текущий
135	Игровая деятельность		1	12.05		текущий
136	Игра в защите		1	12.05		текущий
137	Игра в нападении.		1	16.05		текущий
138	Игровая деятельность		1	16.05		текущий
139	Игра в защите		1	19.05		текущий
140	Игра в нападении.		1	19.05		текущий

141	Игровая деятельность		1	23.05.		текущий
142	Игровая деятельность		1	23.05		текущий
143	Игровая деятельность		1	26.05		текущий
144	Итоговое занятие	1		26.05		текущий

Ожидаемые результаты после 1 года обучения:

- а) применение полученных знаний в игре
- б) самостоятельные решения игровых ситуаций.
- в) приобретение навыков самоконтроля.
- г) формирование чувства товарищества и партнерства
- д) научиться основным элементам спортивной игры
- е) расширить знания о правилах судейства.

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Баскетбол»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	03.09	26.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

1. Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения:

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости. 2. Обучение приёмам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным. 3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты. 4. Специализация по амплуа. Совершенствование приёмов игры и тактических действий с учётом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста. 5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от её исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

2. Задачи 2 года обучения:

А) обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям игры;
- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучить правильному выполнению упражнений.
- Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- Сформировать начальные навыки судейства.

Б) развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Расширить спортивный кругозор детей.
- Развить начальные навыки судейства

В) воспитательные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения.

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1. Личностные

- Развить навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Сформировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развить нравственные и волевые качества, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Сформировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействовать правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

2. Метапредметные

- Сформировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Сформировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развить умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развить потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

3. Предметные

- Овладеть основными приемами техники и тактики игры;
- Приобрести необходимые теоретические знания;
- Повысить специальную, физическую, тактическую подготовку учащихся по баскетболу;
- Подготовить учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Содержание программы

2-го год обучения

Введение

История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

1. Общая физическая подготовка

Теория

Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и уход за ним. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма.

Практика:

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

Спортивные и подвижные игры

2. Специальная физическая подготовка

Теория

Самоконтроль, предупреждение травматизма.

Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Практика:

1. Связочный аппарат.

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

2. Упражнения, направленные на развитие силы.

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

3. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

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

4. Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для ног: Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

5. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости

Упражнения для развития всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком, палками.

6. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

3. Техническая подготовка

Теория

Значение технической подготовки в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения.

4. Тактическая подготовка

Теория

Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетбол.

5. Правила игры

Теория

Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Практика:

Судейство игр: отработка навыков судейства школьных соревнований.

Итоговое занятие

Анализ работы за год и за весь курс. Подведение итогов за год и за весь курс. Награждение отличившихся детей.

Планируемые результаты 2-го года обучения:

а) умение применять полученные знания в ходе занятий;

б) умение выполнять правильно броски;

в) умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;

г) умение провести судейство игры;

д) умение выступать в школьных соревнованиях.

е) расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».

Календарно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1	Вводное занятие.	1		03.09		текущий
2	Правила игры	1		03.09		текущий
3	Техническая подготовка	1		06.09		текущий
4	Техническая подготовка		1	06.09		текущий
5	Техническая подготовка		1	10.09		текущий
6	СФП		1	10.09		текущий
7	Техническая подготовка		1	13.09		текущий
8	СФП		1	13.09		текущий
9	Техническая подготовка		1	17.09		текущий
10	Техническая подготовка		1	17.09		текущий
11	Техническая подготовка		1	20.09		текущий
12	Тактическая подготовка		1	20.09		текущий
13	Тактическая подготовка		1	24.09		текущий
14	Тактическая подготовка	1		24.09		текущий
15	Тактическая подготовка	1		27.09		текущий
16	Тактическая подготовка		1	27.09		текущий
17	СФП		1	01.10		текущий
18	Техническая подготовка		1	01.10		текущий
19	СФП		1	04.10		текущий
20	Техническая подготовка		1	04.10		текущий
21	СФП		1	08.10		текущий
22	Тактическая подготовка	1		08.10		текущий
23	Техническая подготовка	1		11.10		текущий
24	ОФП		1	11.10		текущий
25	Техническая подготовка		1	15.10		текущий
26	СФП		1	15.10		текущий
27	Техническая		1	18.10		текущий

	подготовка					
182 8	Техническая подготовка		1	18.10		текущий
29	СФП		1	22.10		текущий
30	Техническая подготовка		1	22.10		текущий
31	Правила игры		1	25.10		текущий
32	Тактическая подготовка		1	25.10		текущий
33	СФП		1	29.10		текущий
34	Тактическая подготовка		1	29.10		текущий
35	Правила игры	1		1.11		текущий
36	Техническая подготовка	1		1.11		текущий
37	ОФП		1	5.11		текущий
38	Техническая подготовка		1	5.11		текущий
39	СФП		1	8.11		текущий
40	Техническая подготовка		1	8.11		текущий
41	ОФП		1	12.11		текущий
42	Техническая подготовка		1	12.11		текущий
43	Правила игры		1	15.11		текущий
44	СФП		1	15.11		текущий
45	Тактическая подготовка	1		19.11		текущий
46	СФП	1		19.11		текущий
47	Техническая подготовка		1	22.11		текущий
48	ОФП		1	22.11		текущий
49	Техническая подготовка		1	26.11		текущий
50	ОФП		1	26.11		текущий
51	Техническая подготовка		1	29.11		текущий
52	Тактическая подготовка		1	29.11		текущий
53	СФП		1	03.12		текущий
54	Техническая подготовка		1	03.12		текущий
55	СФП		1	06.12		текущий
56	Техническая подготовка		1	06.12		текущий
57	ОФП		1	10.12		текущий
58	Техническая подготовка		1	10.12		текущий
59	ОФП		1	13.12		текущий
60	Техническая подготовка		1	13.12		текущий
61	ОФП		1	17.12		текущий
62	Правила игры		1	17.12		текущий
63	Техническая		1	20.12		текущий

	подготовка					
64	СФП		1	20.12		текущий
65	Техническая подготовка	1		24.12		текущий
66	Техническая подготовка		1	24.12		текущий
67	СФП		1	27.12		текущий
68	Техническая подготовка		1	27.12		текущий
69	Техническая подготовка		1	10.01		текущий
70	Техническая подготовка		1	10.01		текущий
71	СФП		1	14.01		текущий
72	Техническая подготовка		1	14.01		текущий
73	СФП		1	17.01		текущий
74	Техническая подготовка		1	17.01		текущий
75	Правила игры		1	21.01		текущий
76	Тактическая подготовка	1		21.01		текущий
77	СФП	1		24.01		текущий
78	Техническая подготовка		1	24.01		текущий
79	ОФП		1	28.01		текущий
80	Техническая подготовка		1	28.01		текущий
81	ОФП		1	31.01		текущий
82	Техническая подготовка		1	31.01		текущий
83	ОФП		1	04.02		текущий
84	Техническая подготовка		1	04.02		текущий
85	ОФП		1	7.02		текущий
86	Техническая подготовка		1	7.02		текущий
87	ОФП		1	11.02		текущий
88	Правила игры		1	11.02		текущий
89	СФП		1	14.02		текущий
90	Техническая подготовка		1	14.02		текущий
91	СФП		1	18.02		текущий
92	Техническая подготовка		1	18.02		текущий
93	Техническая подготовка		1	21.02		текущий
94	СФП		1	21.02		текущий
95	Техническая подготовка	1		25.02		текущий
96	Техническая подготовка		1	25.02		текущий

97	СФП		1	28.02		текущий
98	Техническая подготовка		1	28.02		текущий
99	ОФП	1		03.03		текущий
100	Тактическая подготовка	1		03.03		текущий
101	Техническая подготовка		1	6.03		текущий
102	ОФП		1	6.03		текущий
103	Тактическая подготовка		1	10.03		текущий
104	Техническая подготовка		1	10.03		текущий
105	СФП		1	13.03		текущий
106	Техническая подготовка		1	13.03		текущий
107	Техническая подготовка	1		17.03		текущий
108	СФП	1		17.03		текущий
109	Техническая подготовка		1	20.03		текущий
110	Правила игры		1	20.03		текущий
111	ОФП		1	24.03		текущий
112	Тактическая подготовка		1	24.03		текущий
113	Техническая подготовка		1	27.03		текущий
114	ОФП		1	27.03		текущий
115	Тактическая подготовка	1		31.03		текущий
116	ОФП	1		31.03		текущий
117	Техническая подготовка		1	3.04		текущий
118	Тактическая подготовка		1	3.04		текущий
119	Техническая подготовка		1	7.04		текущий
120	СФП		1	7.04		текущий
121	Техническая подготовка		1	10.04		текущий
122	СФП	1		10.04		текущий
123	Техническая подготовка	1		14.04		текущий
124	Техническая подготовка		1	14.04		текущий
125	СФП		1	17.04		текущий
126	Техническая подготовка		1	17.04		текущий
127	Техническая подготовка		1	21.04		текущий
128	СФП		1	21.04		текущий
129	Техническая подготовка		1	24.04		текущий
130	СФП		1	24.04		текущий
131	Техническая подготовка		1	28.04		текущий
132	Техническая подготовка		1	28.04		текущий
133	ОФП		1	5.02		текущий
134	Тактическая подготовка		1	5.02		текущий
135	Техническая подготовка		1	8.05		текущий
136	ОФП		1	8.05		текущий
137	ОФП		1	12.05		текущий
138	Тактическая подготовка		1	12.05		текущий
139	Техническая подготовка		1	15.05		текущий
140	ОФП		1	15.05		текущий
141	ОФП		1	19.05		текущий
142	ОФП		1	19.05		текущий
143	Тестирование		1	22.05		текущий
144	Итоговое занятие	1		22.05		текущий

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Баскетбол»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	03.09	22.05	36	144	2 раз в неделю по 2 часа

Педагогическая диагностика
Участие в мероприятиях.

	<i>Списочный состав</i>	<i>Школьный уровень</i>	<i>Районный уровень</i>	<i>Региональный уровень</i>	<i>За год (количество)</i>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
<i>Название</i>					
<i>Дата</i>					

Лист самооценки



Ф.И.

На занятии мне больше всего понравилось	
На занятии мне запомнилось	
Мне захотелось узнать больше	

Теоретическая подготовка ребёнка

Теоретические знания

Владение специальной терминологией

Практическая подготовка ребёнка

Практические умения и навыки, предусмотренные программой

Владение специальным оборудованием и оснащением

Творческие навыки

Учебно-интеллектуальные умения:

Подбирать и анализировать специальную литературу

Пользоваться компьютерными источниками информации

Осуществлять учебно-исследовательскую работу

Учебно-коммуникативные умения:

Слушать и слышать педагога

Выступать перед аудиторией

Вести полемику, участвовать в дискуссии

Учебно-организационные умения и навыки:

Умение организовать своё рабочее место

Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности

умение аккуратно выполнять работу

Предметные достижения ребёнка:

На уровне детского объединения

На уровне школы

На уровне района, города

На региональном, всероссийском, международном уровне

Список используемой литературы:

ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. / Ю.И.Портных., Б.Е. Лосин.-С-П.б. :ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.-62 с.
2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – С-П.б.: Олимп, 2007. - 134 с.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский.-М.: Академия, 2008 .-75 с.
6. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен., Том Финнеган.- М.: АСТ * Астрель 2007.-307с.
8. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
9. Орлан И.В. Баскетбол: Основы обучения/ФГОУ ВПО ВГАФК, Волгоград, 2011.-42с.
10. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
11. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
12. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
13. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
14. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
15. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
16. Официальные правила баскетбола ФИБА 2016. Утверждены ЦБ ФИБА 2016.
17. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
18. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
19. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
20. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.

21. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58

ДЛЯ ДЕТЕЙ

4. Билл Гатмен. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл Гатмен.- М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211 с., ил.

7. Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н Сортел.- М.: АСТ Астрель, 2005.-64 с.

Дополнительная литература:

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.

2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.

3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.

4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.

5. 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.

6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.

7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.

8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.

9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

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.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ

7. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

Средства физической подготовки.

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

Краткая характеристика основных физических качеств.

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

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

Различают три формы проявления быстроты:

-латентное время двигательной реакции;

-скорость отдельного движения;

-частота движений.

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

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

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

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

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

- Какую форму имеет площадка?
- Какие требования предъявляются к площадке?
- Как называются линии, ограничивающие площадку?
- Что такое средняя линия?
- Что такое линии нападения?
- Для чего нужна линия нападения?
- Что такое площадь нападения?
- Какова ширина линий разметки?
- Входит ли ширина линий в размер площадки?

Мяч.

- Каким должен быть мяч для игры?
- Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

- Что должны знать участники соревнований?
- Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
- В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
- Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
- В каких случаях применяется удаление игрока?
- Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

- На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

- Каким должен быть костюм игрока?
- Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
- Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
- Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
- В какой форме должны выступать команды?
- Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?
- Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?
- Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?
- В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?
- Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

- Каково число игроков в команде?
- Какие игроки считаются основными и какие запасными?
- Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?
- Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?
- Существует ли обязательная расстановка игроков?

Счёт и результат игры.

Когда соревнование считается законченным?

Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударить по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударить по мячу головой или касаться мяча телом?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока?

Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
12 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
13 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
14 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше
15 лет	Д	31-36	38-40	41 и выше
	М	37-41	42-44	44 и выше
16 лет	Д	37-40	41-43	44 и выше
	М	42-44	45-47	48 и выше
17 лет	Д	41-44	45-46	47 и выше
	М	45-46	47-50	51 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м(сек)

возраст	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
12 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
13 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
14лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Контрольные нормативы в беге 3*10 м. с ведением мяча (сек.)

возраст	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
15 лет	8.6	8.8	9.0	8.3	8.5	8.8
16 лет	8.5	8.7	9.0	8.1	8.4	8.7
17лет	8.4	8.6	9.0	8.0	8.3	8.6

Передачи и броски мяча

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения	
		1 год	2 год
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7

