ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №233 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
протокол от 30 августа 2022года
№1

УТВЕРЖДЕНО
И.о.директора ГБОУ
средней школы № 233
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
_____Н.С.Попова
приказ № 10/6 от 1.09.2022 года

Дополнительная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок освоения: 3 ГОДА

Подписано
цифровой подписью:
Попова Н.С.

Разработчик:
Антонова Анна Олеговна
Педагог дополнительного образования детей

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: физкультурно-спортивная. Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по баскетболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность; приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развитие физических качеств, необходимых для овладения игрой баскетбол, соблюдение принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Программа является модифицированной. Рассчитана на 3 года обучения.

Актуальность. Игра баскетбол содержит в себе возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развитие физических способностей школьников. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитании чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Педагогическая целесообразность: совершенствовать умения и навыки спортивной игры для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Отличительные особенности данной программы -
«Баскетбол», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Период работы по программе позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Для обучения набираются все желающие в возрасте от 13 до 17 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми.

Отличительными особенностями баскетбола являются:

1) **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

2) **Коллективность действий.** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3) **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4) **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5) **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6) **Самостоятельность действий.** Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

7) **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по

отношению к противникам и судьям.

Адресат программы.

В объединение "Баскетбол" принимаются юноши и девушки, годные по медицинским показаниям, в возрасте 13-17 лет. Данные учащиеся заинтересованы в физическом совершенствовании, овладении теоретическими и практическими знаниями и навыками в игре баскетбол. Базовые знания закладываются на уроках физической культуры. В отделении «Баскетбол» они совершенствуются до необходимого соревновательного уровня. Группа формируется из 15 человек.

Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол.

Для достижения цели программы решаются **следующие задачи**: (обучающие, развивающие и воспитательные):

Задачи программы:

- обучающие

-овладение основными двигательными навыками при изучении образовательной области физической культуры баскетбол

-овладение техникой выполнения элементов баскетбола

-овладение тактикой игры в баскетбол

-формирование технико-тактических навыков игры в баскетбол

-овладение теоретическими и практическими основами тренировки

-овладение игрой и правилами игры в баскетбол

-достижение уровня спортивных результатов, сообразно состоянию здоровья, способностям, возрастным особенностям детей

- развивающие

-развитие внимательности и наблюдательности

- развитие интеллектуальных и нравственных качеств.

-развитие основных двигательных качеств,

-развитие специальных физических качеств

-развитие умственных и физических способностей.

- развитие потребности к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной направленности.

- воспитательные

-воспитание коммуникативных качеств личности ребенка

-воспитание дисциплинированности,

-воспитание толерантности, общественной активности и профилактика асоциального поведения

-воспитание коммуникативности

-воспитание целеустремленности и настойчивости для достижения цели

-популяризация и пропаганда спортивной игры баскетбол.

- сохранение, поддержание и умножение традиций Российского спорта, международного Олимпийского движения

- оздоровительные

- способствовать формированию здорового образа жизни детей

-способствовать укреплению, поддержанию и сохранению здоровья и физического развития.

-способствовать приобретению знаний, умений и навыков в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений в области ЗОЖ.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: государственный язык Российской

Федерации (русский язык)

Форма обучения: очная

Условия набора и формирования группы:

На обучения принимаются дети в возрасте 13-17 лет

К занятиям допускаются учащиеся с основной группой здоровья. Группа учащихся формируются до 15 человек. Состав группы должен быть постоянным. Допускается зачисление в группы первого, второго и последующих годов обучения в течение учебного года на основании тестирования. Занимающиеся должны посещать тренировки регулярно, без опозданий и пропусков. При себе иметь спортивную форму. При невыполнении требований, учащийся может быть исключен из группы. Занятия проводятся согласно расписанию по два часа.

Продолжительность образовательного процесса 3 года. Объем образовательного процесса:

- Режим занятий: 1-й год обучения 144 часов в год, 4 часа в неделю, 2 часа в день;
- 2-3-й годы обучение 216 часов в год, 6 часов в неделю, 2 часа в день;
- Продолжительность образовательного процесса с 1 сентября по 31 мая;

Наполняемость групп:

- 1 год обучения – 15 человек
- 2 год обучения – 12 человек
- 3 год обучения – 10 человек

Уровень освоения программы: общекультурный.

Форма организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная
- групповая
- индивидуальная

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимы:

- **Баскетбольная площадка** — это игровая площадка для игры в баскетбол, которая представляет собой прямоугольную плоскую твердую поверхность с определенной разметкой без каких-либо препятствий. Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров. Площадка расположена в специальном помещении (спортзал) соответствующем санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности
- Раздевалка для девочек и мальчиков отдельная.

Оборудование

- Баскетбольные мячи - 15 шт., гимнастическая скамейка 5 шт., фишки 25 шт.
- Баскетбольные щиты (с корзинами) - 2 шт., сетка баскетбольная - 2 шт., маты гимнастические - 10 шт., стойки пластиковые (конусы) - 10 шт., скакалка - 15 шт., насос ручной - 2 шт., секундомер 2 шт., набивные мячи 10 шт.

Особенности реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- спортивные праздники, конкурсы
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста
- соревнования школьного, районного и городского масштабов
- контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года в сентябре; затем в середине мая. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к

соревнованиям.

Особенности организации образовательного процесса

Основные организационные формы проведения занятий: тренировочные занятия и учебные и товарищеские игры, турниры. Теоретическая подготовка юных баскетболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена учащихся, их одежда;
- профилактика травматизма;
- правила игры
- сведения об истории баскетбола;
- сведения о знаменитых баскетболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться учащимся в ходе практических занятий в различных частях занятий, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Планируемые результаты освоения программы учащимися

Предметные результаты:

- научаться бросать мяч в кольцо под разным углом (от щита и без),
- научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении,
- смогут передавать мяч двумя руками в игре (от груди, от пола, сверху),
- научаться передавать мяч одной рукой,
- научаться выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход,
- смогут обводить соперника с изменением скорости,
- научатся перехватывать мячи при передаче его соперником,
- умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника (2х1),
- умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (3х1, 3х2).

Метапредметные результаты

- будут уметь заполнять протокол игры,
- смогут оказать первую помощь при легких травмах,
- научатся планировать и контролировать спортивную подготовку,
- работа по освоению инструкторских и судейских навыков.

Личностные результаты

- любовь к здоровому образу жизни,
- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях,
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня,
- научатся ставить самостоятельно цели и задачи с их достижением,
- развитие патриотизма и любви к российскому спорту в целом.

Учебный план 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля / аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	34	2	32	Зачет
2	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Зачет
3	Техническая подготовка	30	2	28	Зачет
4	Тактическая подготовка	24	2	22	Зачет
5	Психологическая подготовка	12		12	Зачет

6	Тест-контроль двигательной и технической подготовленности	12	6	6	Положительная динамика показателей тестирования
7	Соревнования, турниры, мероприятия спортивно-оздоровительной направленности	14	6	8	Положительная динамика результатов турниров и соревнований
8	Итого	144	20	124	

Учебный план 2 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля / аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	33	2	31	Зачет
2	Специальная физическая подготовка	35	2	33	Зачет
3	Техническая подготовка	46	2	44	Зачет
4	Тактическая подготовка	46	2	44	Зачет
5	Психологическая подготовка	16		16	Зачет
6	Тест-контроль двигательной и технической подготовленности	15	6	9	Положительная динамика показателей тестирования
7	Соревнования, турниры, мероприятия спортивно-оздоровительной направленности	25	6	19	Положительная динамика результатов турниров и соревнований
8	Итого	216	20	196	

Учебный план 3 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля / аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	33	2	31	Зачет
2	Специальная физическая подготовка	35	2	33	Зачет
3	Техническая подготовка	46	2	44	Зачет
4	Тактическая подготовка	46	2	44	Зачет
5	Психологическая подготовка	16		16	Зачет
6	Тест-контроль двигательной и технической подготовленности	15	6	9	Положительная динамика показателей тестирования

7	Соревнования, турниры, мероприятия спортивно-оздоровительной направленности	25	6	19	Положительная динамика результатов турниров и соревнований
8	Итого	216	20	196	

КОМПЛЕКСНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем программы	Год обучения, этапы обучения			Всего часов
		1год	2год	3год	
		Адаптационный	Физк. оздор.	Спорт оздор.	
1	**Теоретическая подготовка**	**20**	**20**	**20**	**60**
	1.1.Техника безопасности на занятиях.	4	4	4	12
	12.Краткий обзор развития баскетбола в Росси и мире	2	2	2	6
	1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма	2	2	2	6
	1.4.Гигиенические навыки, врачебный контроль, самоконтроль, ЛФК после травм	2	2	2	6
	1.5.Режим, питание юных спортсменов	2	2	2	6
	1.6.Теоретические основы техники и тактики игры. Правила игры. Судейство.	2	2	2	6
	1.7. Теоретические основы О.Ф.П. и С.Ф.П.	2	2	2	6
	1.8.Теоретические основы З.О.Ж. Правила самоподготовки	2	2	2	6
	1.9.Устав Клуба. Правила внутреннего распорядка Клуба	2	2	2	6
2	**Практическая подготовка**	**124**	**196**	**196**	**516**
	1.Общая физическая подготовка: комплексы ОРУ с предметом и без; УГГ; комплексные, комбинированные упражнения , подвижные игры,	32	31	31	126
	эстафеты				
	2.Специальная физическая подготовка: РСДК – силы, ловкости, координации и т.д.	16	32	33	97
	3.Техническая подготовка: стойки, передвижения, ведение, броски и комплексные, комбинированные упражнения.	28	44	44	132

	4.Тактическая подготовка: тактика игры индивидуальная, командная в защите, нападении, учебные игры	22	44	44	132
	5.Психологическая подготовка: релаксация, элементы ЭАТ, ИМТ	12	16	16	50
	6Тест-контроль Р.Д.П. и Р.Т.П.,	6	6	5	17
	7. Контрольные игры, соревнования, турниры, спартакиада	8	12	14	34
3	**ИТОГО: (теория + практика)**	**144**	**216**	**216**	**576**

Сокращения:

-ОФП –общая физическая подготовка -СФП – специальная физическая подготовка

-ОРУ - общеразвивающие упражнения -РСДК – развитие специальных двигательных качеств

-Р.Д.П. – развитие двигательной подготовленности -Т.Т.П. – технико-тактическая подготовка

-ЭАТ – элементы аутогенной тренировки -ИМТ – элементы идеомоторной тренировки

Календарный учебный график

Год обучения	**Дата начала обучения по программе**	**Дата окончания обучения по программе**	**Всего учебных недель**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
1 год	12.09.	31.05	36	144	2 часа 2 раза в неделю
2 год	1.09.	31.05	36	216	2 часа 3 раза в неделю
3 год	1.09.	31.05	36	216	2 часа 3 раза в неделю

Рабочая программа

1 год обучения

Особенности организации образовательного процесса: Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность по теме баскетбол с целью самореализации личности, физического и духовного развития.

Задачи:

Обучающие:

- формирование представлений об игре в баскетбол;
- обучение основам техники и тактики игры в баскетбол;
- обучение основным техническим и тактическим приёмам.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию

Развивающие:

- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений;
- развитие основных двигательных качеств: быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости, а также психических качеств (памяти, внимания, мышления).

Воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к баскетболу.
- формирование потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков.
- формирование потребности в здоровом образе жизни детей и подростков

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России
   - Понятие о физической культуре, значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовке к труду и защите Родины.
   - Этика спортсмена. Олимпийская Хартия спортсмена.
   - Интеллектуальная подготовка баскетболиста
2. Краткий обзор развития баскетбола
   - Зарождение баскетбола в мире и в России. Основные этапы развития баскетбола в России. Участие российских баскетболистов в крупнейших международных соревнованиях.

     Задачи развития юношеского баскетбола в России. История появления и развития Клуба.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека
   - Функции опорно-двигательного аппарата
   - Функции сердечно-сосудистой системы
   - Функции желез внутренней секреции
   - Функции пищеварительной системы
4. Гигиенические навыки, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
   - Спортивная одежда и обувь для занятий, значение спортивной формы.
   - Диспансеризация – врачебный контроль
   - Медицинские группы здоровья: основная, подготовительная, специальная.
   - Самоконтроль по ЧСС.
   - Способы оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, кровотечении и т.д.

5. Режим, питание баскетболистов:
   - Распределение времени на домашние школьные учебные занятия, сон, секционные занятия, прогулки, отдых.
   - Сбалансированность питания.
   - Питьевой режим,
   - Витамины, их значение
6. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Правила игры. Указания игрокам Судейство:
   - Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь и взаимозависимость.
   - Особенности современной техники и тактики
   - Тактические варианты игры при атакующих и защитных действиях
   - Тактика расстановки игроков Значение соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий
   - Официальные правила игры в баскетбол.
   - Правила поведения на соревнованиях.
   - Анализ выступления в соревнованиях, разбор игр
7. Основы общей и специальной физической подготовки:
   - Основы общей физической подготовки и ее значение
   - Основы специальной физической подготовки и ее значение
8. ЗОЖ, правила самоподготовки:
   - Значение здорового образа жизни
   - Популяризация ЗОЖ,
   - Правила и порядок выполнения самостоятельной разминки пред тренировкой, пред соревнованиями
10. Техника безопасности на занятиях:
   - Изучение инструкций по технике безопасности: на занятиях в спортзале, тренажерном зале, на открытом воздухе, на соревнованиях и спортивно-оздоровительных
     мероприятиях, при перемещении к месту мероприятий
   - Правила поведения в экстремальных ситуациях
   - Правила противопожарной безопасности на занятиях

Практическая подготовка

Общая физическая

подготовка

- Комплексы общеразвивающих упражнений без предмета
- Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: скакалкой, гимнастической палкой, с мячами (баскетбольными, теннисными), обручами
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения, сгибание- разгибание рук, в упоре лежа, в висе и т.д.)
- Упражнения для мышц туловища: - упражнения для формирования и поддержания правильной осанки – наклоны вперед, назад, в сторону с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, переходы из упора лежа боком в упор лежа на спине, поочередное и попеременное поднимание и опускание рук и ног, поднимание туловища из положения лежа на спине, круговые движения ногами в положении леща на спине и стоя, упражнения для ног «ножницы» в положении лежа на спине и в висе.
- Упражнения с отягощением для силы мыщц (рук, ног, туловища): с набивными мячами, гантелями, штангой, на тренажерах.

- Упражнения для мышц ног: приседания, выпады, прыжки на месте в движении, многоскоки. выпрыгивания из упора присев, выпрыгивания из упора присев с отягощением.
- Прыжки со скакалкой (короткой и длинной): с вращением вперед, назад, на одной
- и двух ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе, полуприседе.
- Бег со скакалкой, прыжки с двойным вращением, эстафеты, вбегание (выбегание) под вращающуюся длинную скакалку, прыжки в парах, тройках, в приседе, с поворотами, с различными движениями руками.
- Ходьба и бег: ходьба в разном темпе, ритме, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы, ходьба выпадами, приставными шагами,
  с изменением направления движения, ускорения, из различных исходных положений, по звуковым и зрительным сигналам, с изменением скорости
- Кроссовая подготовка
- Спортивные, народные и подвижные игры (в спортивном зале и на открытом воздухе): мини-футбол, волейбол, стрит-бол, настольный теннис.

Специальная физическая подготовка.

- Бег: спиной вперед, боком, приставными шагами, с многоскоками, с прыжками и поворотами в движении, по сигналу и без сигнала, с различными положениями рук, с мячом, спиной вперед, по ломаной линии, с обеганием препятствий, бег с остановкой по сигналу, бег с падениями (по сигналу).
- Бег из различных исходных положений, бег с препятствиями, бег с отягощениями, бег в парах, тройках, с гандикапом, с остановками по различным сигналам.
- Упражнения для лучезапястного сустава кисти: вращательные движения, с отягощением, обвалакивающие вращения мяча вправо, влево, на месте и в движении, броски с обвалакиванием мяча через плечо, скрестно через плечо.
- Броски мяча в стену с «хлёстом» в лучезапястном суставе, броски с «хлёстом» в парах, восьмерки с мячом (вертикальные и горизонтальные), круговые движения с передачей
  мяча вокруг туловища, перекаты мяча на месте, в движении, имитация бросков на месте, в движении, над собой с вращением, имитация финтов.
- Упражнения для верхнего плечевого пояса в парах, с предметами и без
- Броски и передачи (и имитация) набивных мячей: на месте, в движении, в корзину, через волейбольную сетку.
- Броски в корзину и в цель
- Передачи (с ударом о пол), из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа, выпада, переката, приседа), со зрительным контролем и без него.
- Бег, ходьба с изменением направления, темпа, ритма с набивными мячами с различными положениями рук, броски из положения наклона, приседа по сигналу (вперед, назад, в сторону).
- Броски мяча (набивного мяча) с одновременным выпрыгиванием из положения приседа, статические и изометрические упражнения с баскетбольными и набивными мячами, ловля и передача мяча в прыжке.
- Упражнения для развития специального равновесия и ориентации в пространстве
- Для развития специальной ловкости и гибкости
- Упражнения для развития специальной выносливости

Технико-тактическая подготовка

Основы техники и тактики:

- общее ознакомление с играми в баскетбол и стрит - бол путем проведения показательных игр и показа видеофильмов с краткими пояснениями

Начальная постановка техники:

- обучение технике стоек баскетболиста - высокой, средней, низкой, основной
- обучение технике держания мяча
- обучение технике передвижений в стойке игрока шагом, бегом, приставными и скрестными шагами, прыжками и многоскоками
- обучение технике остановки в движении, по звуковому и зрительному сигналам,
- обучение остановке прыжком
- обучение технике поворотов на месте и в движении
- обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками, одной рукой, с ударом о пол, стоя и в движении, со сменой мест, после ведения и остановки
- обучение технике ведения мяча правой, левой руками (низкий, средний, высокий дриблинг) с изменением направления и скорости
- обучение технике кистевого броска мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места и, после ведения и остановки
- обучение технике кистевого броска одной рукой от плеча, одной рукой сверху с отражением от щита с места, после ведения и остановки, после передачи
- обучение технике выполнения штрафного броска
- имитационные упражнения правильной техники ловли, передачи, бросков
- привитие навыка слежения за мячом при ведении, передачах, бросках
- ознакомление с техникой трех очкового броска
- сочетание технических элементов
- подвижные игры и эстафеты с элементами техники баскетбола
- учебные игры с упрощенными правилами в баскетбол, мини-баскетбол, стрит-бол, с заданием на игру

Комплексная подготовка: Сочетание ОФП, СФП, элементов и комбинаций техники тактики баскетбола на усмотрение тренера-преподавателя. Соревнования, турниры и т.д.

Психологическая подготовка.

- обучение самоуправлению на занятиях и спортивно-оздоровительных мероприятиях
- анализ эмоционального состояния
- моделирование условий конкретных соревнований, спортивно-оздоровительных мероприятий
- сбор и анализ информации о вероятных соперниках
- оценка и анализ возможностей воспитанника
- использование приемов саморегуляции психологического состояния и соответствующих физических упражнений для сохранения нервно-психологического тонуса к началу соревнований или спортивно-оздоровительных мероприятий:
  - -регуляция дыхания
  - -расслабление мышц
  - -продолжительность и интенсивность разминки
  - -отвлечение и переключение внимания
  - -саморегуляция психического состояния

Тактика нападения:

Этапы: физкультурно-оздоровительный; спортивно-оздоровительный		
Учебный материал		
Группы	**Виды**	**Способы**
Индивидуальные действия	Действия игрока без мяча	Выход игрока для получения мяча
		Выход игрока для отвлечения мяча
	Действия игрока с мячом	Розыгрыш мяча
		Атака корзины

Групповые действия	Взаимодействие двух игроков	«Передай мяч и входи»
		Заслон
		Наведение
		Пересечение
	Взаимодействие трех игроков	Треугольник
		Тройка
		Малая восьмерка
		Скрестный выход
		Сдвоенный заслон
		Наведение на двух игроков
Командные действия	Стремительное нападение	Система быстрого прорыва
		Система эшелонированного прорыва
	Позиционное нападение	Система нападения через центрового
		Система нападения без центрового
Варианты	Командное нападение	Быстрый прорыв, нападение против зонной защиты, нападение при вбрасывании мяча из-за боковой линии, нападение против прессинга
	Позиционное нападение	2+3; 3+2; 2+2+1; 2+1+2
Комплексная подготовка		Сочетание ОФП, СФП, элементов и комбинаций техники тактики баскетбола, учебные и контрольные игры на усмотрение тренера-преподавателя. Соревнования, турниры и т.д.

Тактика защиты*:*

Этапы обучения: физкультурно-оздоровительный; спортивно-оздоровительный		
Учебный материал		
Группы	**Виды**	**Способы**
Индивидуальные действия	Действия против игроков без мяча	Противодействие получению мяча
		Противодействие выходу на свободное место

1	2	3
	Действия против игрока с мячом	Противодействие розыгрышу мяча
		Противодействие атаке корзины
Групповые действия	Взаимодействие двух игроков	Подстраховка
		Переключение
		Проскальзывание
		Групповой отбор мяча
	Взаимодействие трех игроков	Против тройки
		Против малой восьмерки
		Против скрестного выхода
		Против сдвоенного заслона
		Против нападения на двух игроков
Командные действия	Концентрированная защита	Система личной защиты
		Система зонной защиты
		Система смешанной защиты
		Система смешанной и зонной защиты
		Система смешанной и личной защиты
		Система смешанной защиты
Варианты	Зонная защита	Расстановка игроков:2-3; 2-1-2; 2-1-2; 3+2
	Личная защита	Защита прессингом 1-2-1-1; 1-3-1; 1-2-2; 2-1-1-1
		Варианты зонного прессинга: 2-1-2; 2-2-1; 3-1-1
		Перехват, задержание, закрывание

Комплексная подготовка	Сочетание ОФП, СФП, элементов и комбинаций техники тактики баскетбола на усмотрение тренера-преподавателя. Соревнования, турниры и т.д.
Психологическая подготовка.	- обучение самоуправлению на занятиях и спортивно-оздоровительных мероприятиях - анализ эмоционального состояния - моделирование условий конкретных соревнований, спортивно-оздоровительных мероприятий - сбор и анализ информации о вероятных соперниках - оценка и анализ возможностей воспитанника - регуляция дыхания, расслабление мышц, продолжительность и интенсивность разминки, отвлечение и переключение внимания - психологические игры и беседы - дни здоровья, спорта и туризма;

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

- **Тест-контроль тренированности по Ч.С.С.**

№	Показатели тренированности	Результаты по месяцам										
		сент.	окт.	нояб.	дек.	февр	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
1	ЧСС (мин) после 15 минутной стандартной разминки	130-128	128-126	126-124	124-120	120-118	120-118	118-116	116-114	114-112	112-110	112-110
2	ЧСС (мин) после 15 минутной стандартной специальной разминки	188-187	187-186	186-185	185-180	180-174	174-170	170-166	166-164	164-162	162-160	160-158
3	Период восстановления ЧСС (мин.)	4.0	4.0-3.8	3.8-3.5	3.5-3.2	3.2-3.0	3.0-2.8	2.8-2.6	2.6-2.4	2.4-2.3	2.3-2.2	2.2-2.0

- **Шкала интенсивности тренировочных нагрузок по Ч.С.С.**

ЧСС уд./мин.	**130-135**	**135-141**	**141-147**	**147-153**	**153-159**	**159-165**	**165-171**	**171-177**	**178-183**	**184-190**
Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Степень напряженности СС	Упражнения малой интенсивности				Упражнения средней интенсивности			Упражнения большой интенсивности		
Напряженность тренировочного воздействия	Аэробная				Аэробно-анаэробная			Аэробная		

- **Тест-контроль уровня двигательной подготовленности воспитанников секции баскетбола**

№	Контрольные упражнения	Уровень подготовки	Возраст			
			13	14	15	16-17
1	Прыжки со скакалкой за 1минуту	Высокий	110	120	130	135
		Средний	90	100	110	115
		Низкий	70	80	90	95
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	Высокий	40	42	44	46
		Средний	36	38	40	42
		Низкий	28	29	30	31
3	«Крокодил» за 1 минуту	Высокий	25	26	28	30
		Средний	23	25	26	29
		Низкий	20	21	22	23
4	Приседание: -за 1 минуту (15-16 лет) -за 3 минуты (17-18 лет)	Высокий	40	47	54	60
		Средний	35	37	44	50
		Низкий	25	27	34	40
	Удержание «угла» в упоре	Высокий	20	22	24	26

5	сидя сзади в секундах	Средний	15	17	19	21
		Низкий	10	12	14	16
6	Наклон вперед из положения сидя ноги вместе в сантиметрах	Высокий	7	8	9	10
		Средний	9	10	12	13
		Низкий	11	12	13	14
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту	Высокий	17	19	21	23
		Средний	14	16	18	19
		Низкий	9	11	13	14

Тест-контроль уровня двигательной подготовленности воспитанниц секции баскетбола

№	Контрольные упражнения	Уровень подготовки	Возраст			
			13	**14**	**15**	**16-17**
1	Прыжки со скакалкой за 1минуту	Высокий	110	120	130	135
		Средний	90	100	110	115
		Низкий	70	80	90	95
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	Высокий	40	42	44	46
		Средний	36	38	40	42
		Низкий	28	29	30	31
3	«Крокодил» (и п.- о с: 1-упор присев; 2-прыжком упор лежа на прямых руках; 3-прыжком упор присев; 4- ип.) за 1 минуту	Высокий	23	25	26	29
		Средний	20	21	22	23
		Низкий	15	15	17	17
4	Приседание: -за 1 минуту (15-16 лет) -за 3 минуты (17-18 лет)	Высокий	35	37	44	50
		Средний	25	27	34	40
		Низкий	20	22	24	26
5	Удержание «угла» в упоре сидя сзади в секундах	Высокий	20	22	24	26
		Средний	15	17	19	21
		Низкий	10	12	14	16
6	Наклон вперед из положения сидя ноги вместе в сантиметрах	Высокий	5	5	6	7
		Средний	7	7	8	9
		Низкий	9	10	12	13
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту	Высокий	14	16	18	19
		Средний	9	11	13	14
		Низкий	7	8	9	11

- **Тест – контроль уровня технической подготовленности воспитанников секции баскетбола**

№	Контрольные упражнения	Уровень подготовки	Возраст			
			13	14	15	16-17
1	Бросок «одной рукой от плеча» с отскоком от щита	Высокий	3	4	5	5
		Средний	2	3	4	4
		Низкий	1	2	3	3
2	Штрафной бросок	Высокий	3	4	5	5
		Средний	2	3	4	4
		Низкий	1	2	3	3
3	Бросок «одной рукой от головы» после ведения и остановки	Высокий	3	4	5	5
		Средний	1	2	3	3
		Низкий	0	1	2	2
4	Бросок «одной рукой в прыжке» (любым способом)	Высокий	-	-	3	4
		Средний	-	-	1	1
		Низкий	-	-	0	0

5. Соревнования и спортивно-оздоровительные мероприятия

- Учебные игры: с заданием на игру, с изменением условий
- Тренировочные игры – спарринг
- Дни здоровья

- Спортивные праздники, фестивали
- Матчевые встречи
- Товарищеские встречи
- Контрольно-переводные нормативы первого года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	6	5	3	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Бросок по кольцу	5/5	5/4	5/3	5/4	5/3	5/2

Планируемые результаты 1 года обучения:
Личностные:
- развиты физические качества: координация, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;
- реализация спортивного потенциала в процессе коллективной (или индивидуальной) работы;
- сформирована позитивная самооценка своих физических возможностей.
- участие учащихся в районных, городских соревнованиях, в мероприятиях школы, а также знакомятся с работой других спортивных коллективов, что, безусловно, расширяет кругозор детей, физически развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию.

Метапредметные:
- ориентируются в спортивном многообразии окружающей действительности,
- участвуют в спортивной жизни класса, школы, города и др.;
- продуктивно сотрудничают (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных спортивных задач;
- научены наблюдению за разнообразными явлениями жизни и спорта в учебной и внеурочной деятельности

Предметные:
- сформирован устойчивый интерес к спорту, здоровому образу жизни;
- сформировано общее понятие о значении спорта и физических нагрузок в жизни человека,
- получено общее представление о спортивной картине мира;
- сформированы элементарные умения и навыки в различных видах спортивной деятельности

Календарно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	2
2	История развития баскетбола. Действия без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча. Эстафеты с мячом.	2
3	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Эстафеты с мячом.	2
4	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Эстафеты с мячом.	2
5	Действия игрока без мяча. Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с мячом.	2
6	Личная гигиена. Способы ловли и передачи мяча. Эстафеты с мячом.	2
7	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Эстафеты с мячом.	2
8	Передвижение в стойке баскетболиста. Ловля мяча высоко летящего. Передачи мяча различными способами. Эстафеты с мячом.	2
9	Ведение мяча одной рукой на месте, ведение в движении, по прямой и по кругу, «Змейкой». Эстафеты с мячом.	2
10	Ведение мяча различными способами. ОФП. Эстафеты с мячом.	2
11	Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Подводящие игры к баскетболу.	2
12	Ведение мяча с переводом на другую руку. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Подводящие игры к баскетболу.	2
13	Правила игры в баскетбол. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подводящие игры к баскетболу.	2
14	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, с шагом и в прыжке. Подводящие игры к баскетболу.	2
15	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. ОФП. Подводящие игры к баскетболу.	2
16	Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Обучающая игра.	2
17	Закаливание организма спортсмена. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Обучающая игра.	2
18	Бросок мяча в корзину: двумя руками от груди, после остановки. Контрольные испытания (тесты)	2

19	Броски мяча с места, в прыжке, после ведения. Подводящие игры к баскетболу.	2
20	Броски мяча с места, после ведения, в 2 шага. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
21	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП. Подводящие игры к баскетболу.	2
22	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Подводящие игры к баскетболу.	2
23	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	2
24	Действие без мяча, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	2
25	Приёмы и методы самоконтроля. Командные действия в нападении. Подводящие игры к баскетболу.	2
26	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	2
27	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	2
28	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	2
29	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Обучающая игра.	2
30	Индивидуальные действия при нападении. Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение. Бросок мяча одной рукой от плеча. Обучающая игра.	2
31	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2
32	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2
33	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	2
34	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Действия с мячом и без мяча. Обучающая игра.	2
35	Методы спортивной тренировки. ОФП. Обучающая игра.	2
36	Совершенствование техники передачи мяча. Спортивная игра 3*3,4*4 по упрощённым правилам.	2
37	Техническая подготовка юного спортсмена. Тактические действия, командные действия в нападении. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
38	Бросок мяча одной рукой с дальней дистанции. Учебная игра.	2
39	Тактика защиты. Учебная игра.	2
40	Предупреждение травматизма. Первая медицинская помощь при травмах.	2
41	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Тактика защиты. Учебная игра.	2

42	Действия одного защитника против двух нападающих. Учебная игра.	2
43	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	2
44	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
45	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
46	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
47	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебная игра.	2
48	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.	2
49	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	2
50	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2
51	Защитные стойки. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	2
52	Защитные передвижения. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	2
53	Тактические действия: персональная защита. Учебная игра.	2
54	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебная игра.	2
55	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебная игра.	2
56	Чередование упражнений на развитие физических качеств, применительно к изучению технических приемов. Учебная игра.	2
57	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
58	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2
59	Организация командных действий. Тактические действия: групповая защита. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
60	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
61	Тактические действия в нападении. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
62	Техника броска мяча одной рукой от плеча. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
63	Совершенствование техники ведения мяча. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
64	Тактические действия индивидуальные: выбивание и перехват мяча. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
65	Контрольные испытания. СФП.	2
66	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2

	Учебная игра.	
67	Броски мяча с места, после ведения, в 2 шага. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
68	ЛФК после травм. Тактические действия: групповая защита. Учебная игра.	2
69	Правила соревнований. Тактические действия в нападении. Учебная игра.	2
70	Значение закаливания. Учебная игра.	2
71	Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	2
72	Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	2
Итого:		144

Рабочая программа
2 год обучения

Особенности организации образовательного процесса: Создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

Задачи: Обучающие:

- овладение системы знаний о правилах игры в баскетбол и правилах соревнований; приобретение опыта организации самостоятельных занятий подвижными играми и игры баскетбол;
- расширение опыта контролировать физическую нагрузку, определять ее воздействие на организм;
- формирование умений выполнять комплекс упражнений с мячом; уметь выполнять технику ведения, передач и броска мяча в кольцо;
- формирование умений выстраивать тактику игровой деятельности в нападении и защите, как командную так и индивидуальную;
- формирование умений объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие физических качеств;
- овладение приемами проведения подвижных игр и судейства игры баскетбол.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию учащихся.

Развивающиеся:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Воспитательные:

- умение самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения; умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Теоретическая подготовка

1. *Физическая культура и спорт в России*
    - Понятие о физической культуре, значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, правильного физического развития.
    - Этика спортсмена. Олимпийская Хартия спортсмена.

2. *Краткий обзор развития баскетбола*

- Зарождение баскетбола в мире и в России. Основные этапы развития баскетбола в России. Участие российских баскетболистов в крупнейших международных соревнованиях.

Задачи развития юношеского баскетбола в России. История появления и развития Клуба.

3. *Краткие сведения о строении и функциях организма человека*

- Функции опорно-двигательного аппарата
- Функции пищеварительной системы

4. *Гигиенические навыки, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи*.

- Спортивная одежда и обувь для занятий, значение спортивной формы.
- Диспансеризация – врачебный контроль
- Медицинские группы здоровья: основная, подготовительная, специальная.
- Способы оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, кровотечении и т.д.

5. *Режим, питание баскетболистов*:

- Распределение времени на домашние школьные учебные занятия, сон, секционные занятия, прогулки, отдых.
- Питьевой режим,
- Витамины, их значение

6. *Основы техники и тактики игры в баскетбол. Правила игры. Указания игрокам Судейство*:

- Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь и взаимозависимость.
- Общая характеристика игры сильнейших баскетбольных команд
- Вариативность, индивидуальность техники игры и тактических действий игроков
- Тактические варианты игры при атакующих и защитных действиях
- Правила соревнований.
- Правила поведения на соревнованиях.

7. *Основы общей и специальной физической подготовки*:

- Основы общей физической подготовки и ее значение
- Основы специальной физической подготовки и ее значение

8. *ЗОЖ, правила самоподготовки*:

- Значение здорового образа жизни
- Правила и порядок выполнения самостоятельной разминки перед тренировкой, перед соревнованиями

9. *Техника безопасности на занятиях*:

- Изучение инструкций по технике безопасности: на занятиях в спортзале, тренажерном зале, на открытом воздухе, на соревнованиях и спортивно-оздоровительных мероприятиях, при перемещении к месту мероприятий
- Правила поведения в экстримальных ситуациях
- Правила противопожарной безопасности на занятиях

Практическая подготовка Общая физическая подготовка

- Комплексы общеразвивающих упражнений без предмета
- Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: скакалкой, гимнастической палкой, с мячами (баскетбольными, теннисными), обручами
- Комплексы общеразвивающих упражнений: на гимнастических скамейках, у гимнастических стенок, на гимнастических матах с элементами акробатики.
- Упражнения для мышц туловища: - упражнения для формирования и поддержания правильной осанки – наклоны вперед, назад, в сторону с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, переходы из упора лежа боком в упор лежа на спине, поочередное и попеременное поднимание и опускание рук и ног, поднимание туловища из положения лежа на спине, круговые движения ногами в положении леща на спине и стоя, упражнения для ног «ножницы» в положении лежа на спине и в висе.

- Прыжки со скакалкой (короткой и длинной): с вращением вперед, назад, на одной
- и двух ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе, полуприседе.

- Бег со скакалкой, прыжки с двойным вращением, эстафеты, вбегание (выбегание) под вращающуюся длинную скакалку, прыжки в парах, тройках,

в приседе, с поворотами, с различными движениями руками.

- Ходьба и бег: ходьба в разном темпе, ритме, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы, ходьба выпадами, приставными шагами,

с изменением направления движения, ускорения, из различных исходных положений, по звуковым и зрительным сигналам, с изменением скорости

Специальная физическая подготовка.

- Бег: спиной вперед, боком, приставными шагами, с многоскоками, с прыжками и поворотами в движении, по сигналу и без сигнала, с различными положениями рук, с

мячом, спиной вперед, по ломаной линии, с обеганием препятствий, бег с остановкой по сигналу, бег с падениями (по сигналу).

- Бег из различных исходных положений, бег с препятствиями, бег с отягощениями, бег в парах, тройках, с гандикапом, с остановками по различным сигналам.
- Броски мяча в стену с «хлёстом» в лучезапястном суставе, броски с «хлёстом» в парах, восьмерки с мячом (вертикальные и горизонтальные), круговые движения с передачей

мяча вокруг туловища, перекаты мяча на месте, в движении, имитация бросков на месте, в движении, над собой с вращением, имитация финтов.

- Упражнения для верхнего плечевого пояса в парах, с предметами и без
- Броски и передачи (и имитация) набивных мячей: на месте, в движении, в корзину, через волейбольную сетку.
- Броски в корзину и в цель
- Передачи (с ударом о пол), из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа, выпада, переката, приседа), со зрительным контролем и без него.
- Бег, ходьба с изменением направления, темпа, ритма с набивными мячами с различными положениями рук, броски из положения наклона, приседа по сигналу (вперед, назад, в сторону).
- Броски мяча (набивного мяча) с одновременным выпрыгиванием из положения приседа, статические и изометрические упражнения с баскетбольными и набивными мячами, ловля и передача мяча в прыжке.
- Упражнения для развития специального равновесия и ориентации в пространстве
- Для развития специальной ловкости и гибкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения, способствующие расслаблению ног, рук и кисти в процессе занятий, элементы аутотренига и самомассажа.

Технико-тактическая подготовка Техника и тактика:

- изучение и совершенствование технических и тактических элементов адаптационного этапа
- совершенствование техники стоек баскетболиста
- совершенствование техники держания мяча
- изучение и совершенствование техники ведения мяча с изменением направления скорости и высоты отскока в защите и нападении
- изучение и совершенствование передвижений в стойке игрока в защите и нападении
- изучение техники остановки прыжком в два шага в различных упражнениях и играх
- изучение и совершенствование техники остановок прыжком, с поворотом после ведения, после ловли и передачи мяча (со страховкой) в защите и

в нападении;

- изучение и совершенствование техники ловли, передачи мяча, двумя руками от груди, одной рукой снизу, одной рукой по высокой траектории на различное расстояние, сверху на месте, в движении, в прыжке после поворотов, с отскоком от пола в защите и нападении

- изучение техники ловли и передачи мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках
- изучение техники передачи мяча при встречном движении и с отскоком от пола
- обучение скрытой передаче

- совершенствование техники поворотов на месте, после ведения и ловли
- обучение технике финтов в сочетании с ранее изученными элементами
- изучение и совершенствование техники штрафного броска
- обучение технике трех очкового броска с места, после ведения и остановки, после ловли в движении и остановки
- обучение технике кистевого броска о головы, сверху, снизу, одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега, после ведения и остановки
- имитационные упражнения правильной техники ранее изученных элементов и их сочетания
- обучение технике выбивания, вырывания, накрывания мяча
- совершенствование навыка слежения за мячом, ориентации на площадке в защите и нападении
- сочетание технических элементов в различной последовательности и комбинациях в играх
- сочетание технических приемов в учебных и контрольных играх

***Для спортивно-оздоровительного этапа*:**

***Техника и тактика*:**

- изучение и совершенствование элементов техники и тактики адаптационного и физкультурно-оздоровительного этапов
- техника ловли мяча с отскока, полуотскока;
- техника ловли мяча высоко летящих мячей, в прыжке, после отскока от щита, в движении
- техника ловли мяча переданного сзади, при беге по прямой и с изменением направления и скорости движения
- техника передачи мяча одной рукой от головы
- техника передачи двумя руками от груди в тройках в движении по «восьмерке» с броском по кольцу
- техника передачи мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении
- техника передачи мяча одной рукой «переводом»; назад под рукой;
- техника передач одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении;
- техника передачи мяча одной рукой из-за спины на месте и в движении
- техника передачи одной рукой с ударом о площадку на месте и в движении парах, тройках)
- техника ведения мяча с изменением направления после ловли мяча в движении
- техника ведения мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления
- техника ведения мяча без зрительного контроля
- техника броска одной, двумя руками сверху в прыжке
- техника броска мяча с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки с преодолением сопротивления
- техника броска мяча двумя руками над головой в прыжке с неизвестного заранее места, с преодолением сопротивления двух противников
- техника «добивания» мяча в корзину
- техника штрафного броска
- техника трехочкового броска
- техника «выбивания» и «вырывания» мяча, «финты»

Тактика нападения:

Этапы: физкультурно-оздоровительный; спортивно - оздоровительный

Учебный материал		
Группы	**Виды**	**Способы**
Индивидуальные действия	Действия игрока без мяча	Выход игрока для получения мяча
		Выход игрока для отвлечения мяча
	Действия игрока с мячом	Розыгрыш мяча
		Атака корзины
Групповые действия	Взаимодействие двух игроков	«Передай мяч и входи»
		Заслон
		Наведение
		Пересечение
	Взаимодействие трех игроков	Треугольник
		Тройка
		Малая восьмерка
		Скрестный выход
		Сдвоенный заслон
		Наведение на двух игроков
Командные действия	Стремительное нападение	Система быстрого прорыва
		Система эшелонированного прорыва
	Позиционное нападение	Система нападения через центрового
		Система нападения без центрового
Варианты	Командное нападение	Быстрый прорыв, нападение против зонной защиты, нападение при вбрасывании мяча из-за боковой линии, нападение против прессинга
	Позиционное нападение	2+3; 3+2; 2+2+1; 2+1+2
Комплексная подготовка		Сочетание ОФП, СФП, элементов и комбинаций техники тактики баскетбола, учебные и контрольные игры на усмотрение тренера-преподавателя. Соревнования, турниры и т.д.

Тактика защиты:

Этапы обучения: физкультурно-оздоровительный; спортивно-оздоровительный		
Учебный материал		
Группы	**Виды**	**Способы**
Индивидуальные действия	Действия против игроков без мяча	Противодействие получению мяча
		Противодействие выходу на свободное место

1	***2***	***3***
	Действия против игрока с мячом	Противодействие розыгрышу мяча
		Противодействие атаке корзины
Групповые действия	Взаимодействие двух игроков	Подстраховка
		Переключение
		Проскальзывание
		Групповой отбор мяча
	Взаимодействие трех игроков	Против тройки
		Против малой восьмерки
		Против скрестного выхода
		Против сдвоенного заслона
		Против нападения на двух игроков

Командные действия	Концентрированная защита	Система личной защиты
		Система зонной защиты
		Система смешанной защиты
		Система смешанной и зонной защиты
		Система смешанной и личной защиты
		Система смешанной защиты
Варианты	Зонная защита	Расстановка игроков:2-3; 2-1-2; 2-1-2; 3+2
	Личная защита	Защита прессингом 1-2-1-1; 1-3-1; 1-2-2; 2-1-1-1
		Варианты зонного прессинга: 2-1-2; 2-2-1; 3-1-1
		Перехват, задержание, закрывание
Комплексная подготовка	Сочетание ОФП, СФП, элементов и комбинаций техники тактики баскетбола на усмотрение тренера-преподавателя. Соревнования, турниры и т.д.	
Психологическая подготовка.	-обучение самоуправлению на занятиях и спортивно-оздоровительных мероприятиях -анализ эмоционального состояния -моделирование условий конкретных соревнований, спортивно-оздоровительных мероприятий -оценка и анализ возможностей воспитанника - регуляция дыхания, расслабление мышц, продолжительность и интенсивность разминки, отвлечение и переключение внимания -дни здоровья, спорта и туризма;	

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

для адаптационного, оздоровительного, спортивно-оздоровительного этапов обучения.

- **Тест-контроль**

тренированности по Ч.С.С.

№	**Показатели тренированности**	**Результаты по месяцам**										
		сент.	**окт.**	**нояб.**	**дек.**	**февр**	**март**	**апр.**	**май**	**июнь**	**июль**	**авг.**
1	ЧСС (мин) после 15 минутной стандартной разминки	130-128	128-126	126-124	124-120	120-118	120-118	118-116	116-114	114-112	112-110	112-110
2	ЧСС (мин) после 15 минутной стандартной специальной разминки	188-187	187-186	186-185	185-180	180-174	174-170	170-166	166-164	164-162	162-160	160-158
3	Период восстановления ЧСС (мин.)	4.0	4.0-3.8	3.8-3.5	3.5-3.2	3.2-3.0	3.0-2.8	2.8-2.6	2.6-2.4	2.4-2.3	2.3-2.2	2.2-2.0

- **Шкала интенсивности тренировочных нагрузок по Ч.С.С.**

ЧСС уд./мин.	**130-135**	**135-141**	**141-147**	**147-153**	**153-159**	**159-165**	**165-171**	**171-177**	**178-183**	**184-190**
Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Степень напряженности СС	Упражнения малой интенсивности	Упражнения средней интенсивности	Упражнения большой интенсивности
Напряженность тренировочного воздействия	Аэробная	Аэробно-анаэробная	Аэробная

5. *Соревнования и спортивно-оздоровительные мероприятия*

- Учебные игры: с заданием на игру, с изменением условий
- Дни здоровья
- Спортивные праздники, фестивали
- Показательные игры (популяризация)
- Матчевые встречи
- Товарищеские встречи
- Районные, городские соревнования

Контрольно-переводные нормативы второго года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше	Средний	Высокий	Выше	Средний
			среднего		среднего	
Челночный бег 3 х 10м /сек/		7,9	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5
Прыжок в длину с места /см/		200	185	170	185	172	160
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/		8	6	4	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/		27	23	18	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/		125	120	105	130	122	110
Штрафной бросок		5/4	5/3	5/2	5/3	5/2	5/1

Планируемые результаты 2 года обучения:

Предметные

- знать работу сердечно - сосудистой системы, понятие о телосложении человека
- основные линии на площадке
- основные правила игры в баскетбол, жесты судей
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями
- способы подсчета пульса
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями

Метапредметные

- самостоятельно определяют цели и планируют пути их достижения
- оценивают правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения
- владеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками
- работают индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение

Личностные

- учащиеся стремятся проявлять коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной видов деятельности
- учащиеся бережно относятся к собственному здоровью , стремятся к безопасному образу жизни

Календарно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	4
2	История развития баскетбола. Действия без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча. Эстафеты с мячом.	4
3	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Эстафеты с мячом.	4
4	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Эстафеты с мячом.	4
5	Действия игрока без мяча. Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с мячом.	4
6	Личная гигиена. Способы ловли и передачи мяча. Эстафеты с мячом.	4
7	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета	4

	мяча. Эстафеты с мячом.	
8	Передвижение в стойке баскетболиста. Ловля мяча высоко летящего. Передачи мяча различными способами. Эстафеты с мячом.	4
9	Ведение мяча одной рукой на месте, ведение в движении, по прямой и по кругу, «Змейкой». Эстафеты с мячом.	4
10	Ведение мяча различными способами. ОФП. Эстафеты с мячом.	4
11	Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Подводящие игры к баскетболу.	4
12	Ведение мяча с переводом на другую руку. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Подводящие игры к баскетболу.	4
13	Правила игры в баскетбол. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подводящие игры к баскетболу.	4
14	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, с шагом и в прыжке. Подводящие игры к баскетболу.	4
15	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. ОФП. Подводящие игры к баскетболу.	4
16	Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Обучающая игра.	4
17	Закаливание организма спортсмена. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Обучающая игра.	4
18	Бросок мяча в корзину: двумя руками от груди, после остановки. Контрольные испытания (тесты)	4
19	Броски мяча с места, в прыжке, после ведения. Подводящие игры к баскетболу.	4
20	Броски мяча с места, после ведения, в 2 шага. Эстафеты с элементами баскетбола.	4
21	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП. Подводящие игры к баскетболу.	4
22	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Подводящие игры к баскетболу.	4
23	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	4
24	Действие без мяча, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	4
25	Приёмы и методы самоконтроля. Командные действия в нападении. Подводящие игры к баскетболу.	4
26	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	4
27	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	4

28	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	4
29	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Обучающая игра.	4
30	Индивидуальные действия при нападении. Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение. Бросок мяча одной рукой от плеча. Обучающая игра.	4
31	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП. Бросок мяча одной рукой от плеча.	4
32	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча одной рукой от плеча.	4
33	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	4
34	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Действия с мячом и без мяча. Обучающая игра.	4
35	Методы спортивной тренировки. ОФП. Обучающая игра.	4
36	Совершенствование техники передачи мяча. Спортивная игра 3*3,4*4 по упрощённым правилам.	4
37	Техническая подготовка юного спортсмена. Тактические действия, командные действия в нападении. Спортивная игра 3*3.4*4.	4
38	Бросок мяча одной рукой с дальней дистанции. Учебная игра.	2
39	Тактика защиты. Учебная игра.	2
40	Предупреждение травматизма. Первая медицинская помощь при травмах.	2
41	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Тактика защиты. Учебная игра.	2
42	Действия одного защитника против двух нападающих. Учебная игра.	2
43	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	2
44	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
45	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
46	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
47	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебная игра.	2
48	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.	2
49	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	2
50	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2
51	Защитные стойки. Тактические действия команды в защите. Учебная	2

	игра.	
52	Защитные передвижения. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	2
53	Тактические действия: персональная защита. Учебная игра.	2
54	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебная игра.	2
55	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебная игра.	2
56	Чередование упражнений на развитие физических качеств, применительно к изучению технических приемов. Учебная игра.	2
57	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
58	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2
59	Организация командных действий. Тактические действия: групповая защита. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
60	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
61	Тактические действия в нападении. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
62	Техника броска мяча одной рукой от плеча. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
63	Совершенствование техники ведения мяча. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
64	Тактические действия индивидуальные: выбивание и перехват мяча. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
65	Контрольные испытания. СФП.	2
66	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	2
67	Броски мяча с места, после ведения, в 2 шага. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
68	ЛФК после травм. Тактические действия: групповая защита. Учебная игра.	2
69	Правила соревнований. Тактические действия в нападении. Учебная игра.	2
70	Значение закаливания. Учебная игра.	2
71	Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	2
72	Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	2
Итого:		216

Рабочая программа
3 год обучения

Особенности организации образовательного процесса: Создание условий для раскрытия присущих каждому воспитаннику задатков и способностей, необходимых не только в игровой, но и в повседневной деятельности развития, посредством занятий баскетболом. Активное привлечение к соревновательной деятельности.

Задачи:
Обучающие:

- овладение системы знаний о правилах игры в баскетбол и правилах соревнований; приобретение опыта организации самостоятельных занятий подвижными играми и игры баскетбол;
- расширение опыта контролировать физическую нагрузку, определять ее воздействие на организм;
- формирование умений выстраивать тактику игровой деятельности в нападении и защите, как командную так и индивидуальную;
- формирование умений объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие физических качеств;
- овладение приемами проведения подвижных игр и судейства игры баскетбол;
- достижение уровня спортивных результатов, сообразно состоянию здоровья, способностям, возрастным особенностям детей.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию учащихся.

Развивающиеся:

- развитие специальных физических качеств
- развитие умственных и физических способностей.
- развитие потребности к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной направленности.

Воспитательные:

- умение самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения; умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- воспитание целеустремленности и настойчивости для достижения цели
- популяризация и пропаганда спортивной игры баскетбол.
- сохранение, поддержание и умножение традиций Российского спорта, международного Олимпийского движения

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Теоретическая подготовка

1. *Физическая культура и спорт в России*
    - Понятие о физической культуре, значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, правильного физического развития.
    - Достижения Российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.
    - Традиции Российского спорта, Международного олимпийского движения и клуба
    - Интеллектуальная подготовка спортсмена
2. *Краткий обзор развития баскетбола*
    - Задачи развития юношеского баскетбола в России. История появления и развития Клуба.
3. *Краткие сведения о строении и функциях организма человека*
    - Функции опорно-двигательного аппарата
    - Функции сердечно-сосудистой системы
    - Функции пищеварительной системы
4. *Гигиенические навыки, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.*
    - Спортивная одежда и обувь для занятий, значение спортивной формы.
    - Диспансеризация – врачебный контроль

- Медицинские группы здоровья: основная, подготовительная, специальная.
- Самоконтроль по ЧСС.
- Способы оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, кровотечении и т.д.

5. *Режим, питание баскетболистов*:
- Сбалансированность питания.
- Витамины, их значение

6. *Основы техники и тактики игры в баскетбол. Правила игры. Указания игрокам Судейство*:
- Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь и взаимозависимость.
- Использование тактических ошибок соперника
- Правила соревнований.
- Правила поведения на соревнованиях.
- Анализ выступления в соревнованиях, разбор игр

7. *Основы общей и специальной физической подготовки*:
- Основы общей физической подготовки и ее значение
- Основы специальной физической подготовки и ее значение

8. *ЗОЖ, правила самоподготовки*:
- Правила и порядок выполнения самостоятельной разминки перед тренировкой, перед соревнованиями

9. *Техника безопасности на занятиях*:
- Изучение инструкций по технике безопасности: на занятиях в спортзале, тренажерном зале, на открытом воздухе, на соревнованиях и спортивно-оздоровительных мероприятиях, при перемещении к месту мероприятий
- Правила поведения в экстримальных ситуациях
- Правила противопожарной безопасности на занятиях

Практическая подготовка Общая физическая подготовка
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения, сгибание- разгибание рук, в упоре лежа, в висе и т.д.)
- Упражнения с отягощением для силы мышц (рук, ног, туловища): с набивными мячами, гантелями, штангой, на тренажерах.
- Упражнения для мышц ног: приседания, выпады, прыжки на месте в движении, многоскоки. выпрыгивания из упора присев, выпрыгивания из упора присев с отягощением.
- Прыжки со скакалкой (короткой и длинной): с вращением вперед, назад, на одной
- и двух ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе, полуприседе.
- Кроссовая подготовка

Специальная физическая подготовка.
- Бег: спиной вперед, боком, приставными шагами, с многоскоками, с прыжками и поворотами в движении, по сигналу и без сигнала, с различными положениями рук, с мячом, спиной вперед, по ломаной линии, с обеганием препятствий, бег с остановкой по сигналу, бег с падениями (по сигналу).
- Броски мяча в стену с «хлёстом» в лучезапястном суставе, броски с «хлёстом» в парах, восьмерки с мячом (вертикальные и горизонтальные), круговые движения с передачей мяча вокруг туловища, перекаты мяча на месте, в движении, имитация бросков на месте, в движении, над собой с вращением, имитация финтов.
- Броски мяча (набивного мяча) с одновременным выпрыгиванием из положения приседа, статические и изометрические упражнения с баскетбольными и набивными мячами, ловля и передача мяча в прыжке.
- Упражнения для развития специального равновесия и ориентации в пространстве

- Для развития специальной ловкости и гибкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Имитационные упражнения: передвижения по основным точкам площадки с отягощениями, на задержке дыхания, с диафрагмальным дыханием, с порционным дыханием, выполнение «накидок» с различных точек площадки, броски, передачи, игра без ведения мяча.
- Упражнения, способствующие расслаблению ног, рук и кисти в процессе занятий, элементы аутотренига и самомассажа.

Технико-тактическая подготовка Техника и тактика:

- изучение и совершенствование технических и тактических элементов адаптационного этапа
- совершенствование техники стоек баскетболиста
- совершенствование техники держания мяча
- изучение и совершенствование техники ведения мяча с изменением направления скорости и высоты отскока в защите и нападении
- изучение и совершенствование передвижений в стойке игрока в защите и нападении
- изучение техники остановки прыжком в два шага в различных упражнениях и играх
- изучение и совершенствование техники остановок прыжком, с поворотом после ведения, после ловли и передачи мяча (со страховкой) в защите и в нападении;
- изучение и совершенствование техники ловли, передачи мяча, двумя руками от груди, одной рукой снизу, одной рукой по высокой траектории на различное расстояние, сверху на месте, в движении, в прыжке после поворотов, с отскоком от пола в защите и нападении
- изучение техники ловли и передачи мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках
- изучение техники передачи мяча при встречном движении и с отскоком от пола
- обучение скрытой передаче
- совершенствование техники поворотов на месте, после ведения и ловли
- обучение технике финтов в сочетании с ранее изученными элементами
- изучение и совершенствование техники штрафного броска
- обучение технике трех очкового броска с места, после ведения и остановки, после ловли в движении и остановки
- обучение технике кистевого броска о головы, сверху, снизу, одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега, после ведения и остановки
- имитационные упражнения правильной техники ранее изученных элементов и их сочетания
- обучение технике выбивания, вырывания, накрывания мяча
- совершенствование навыка слежения за мячом, ориентации на площадке в защите и нападении
- сочетание технических элементов в различной последовательности и комбинациях в играх
- сочетание технических приемов в учебных и контрольных играх

Тактика нападения:

Этапы: физкультурно-оздоровительный; спортивно- оздоровительный		
Учебный материал		
Группы	**Виды**	**Способы**
Индивидуальные действия	Действия игрока без мяча	Выход игрока для получения мяча
		Выход игрока для отвлечения мяча
	Действия игрока с мячом	Розыгрыш мяча

		Атака корзины
Групповые действия	Взаимодействие двух игроков	«Передай мяч и входи»
		Заслон
		Наведение
		Пересечение
	Взаимодействие трех игроков	Треугольник
		Тройка
		Малая восьмерка
		Скрестный выход
		Сдвоенный заслон
		Наведение на двух игроков
Командные действия	Стремительное нападение	Система быстрого прорыва
		Система эшелонированного прорыва
	Позиционное нападение	Система нападения через центрового
		Система нападения без центрового
Варианты	Командное нападение	Быстрый прорыв, нападение против зонной защиты, нападение при вбрасывании мяча из-за боковой линии, нападение против прессинга
	Позиционное нападение	2+3; 3+2; 2+2+1; 2+1+2
Комплексная подготовка		Сочетание ОФП, СФП, элементов и комбинаций техники тактики баскетбола, учебные и контрольные игры на усмотрение тренера-преподавателя. Соревнования, турниры и т.д.

Тактика защиты:

Этапы обучения: физкультурно-оздоровительный; спортивно-оздоровительный		
Учебный материал		
Группы	**Виды**	**Способы**
Индивидуальные действия	Действия против игроков без мяча	Противодействие получению мяча
		Противодействие выходу на свободное место

1	***2***	***3***
	Действия против игрока с мячом	Противодействие розыгрышу мяча
		Противодействие атаке корзины
Групповые действия	Взаимодействие двух игроков	Подстраховка
		Переключение
		Проскальзывание
		Групповой отбор мяча
	Взаимодействие трех игроков	Против тройки
		Против малой восьмерки
		Против скрестного выхода
		Против сдвоенного заслона
		Против нападения на двух игроков
Командные действия	Концентрированная защита	Система личной защиты
		Система зонной защиты
		Система смешанной защиты
		Система смешанной и зонной защиты
		Система смешанной и личной защиты

		Система смешанной защиты
Варианты	Зонная защита	Расстановка игроков:2-3; 2-1-2; 2-1-2; 3+2
	Личная защита	Защита прессингом 1-2-1-1; 1-3-1; 1-2-2; 2-1-1-1
		Варианты зонного прессинга: 2-1-2; 2-2-1; 3-1-1
		Перехват, задержание, закрывание
Комплексная подготовка	Сочетание ОФП, СФП, элементов и комбинаций техники тактики баскетбола на усмотрение тренера-преподавателя. Соревнования, турниры и т.д.	
Психологическая подготовка.	-обучение самоуправлению на занятиях и спортивно-оздоровительных мероприятиях -анализ эмоционального состояния -моделирование условий конкретных соревнований, спортивно-оздоровительных мероприятий -оценка и анализ возможностей воспитанника - регуляция дыхания, расслабление мышц, продолжительность и интенсивность разминки, отвлечение и переключение внимания -дни здоровья, спорта и туризма;	

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

для адаптационного, оздоровительного, спортивно-оздоровительного этапов обучения.

- **Тест-контроль**

тренированности по Ч.С.С.

№	**Показатели тренированности**	**Результаты по месяцам**										
		сент.	**окт.**	**нояб.**	**дек.**	**февр**	**март**	**апр.**	**май**	**июнь**	**июль**	**авг.**
1	ЧСС (мин) после 15 минутной стандартной разминки	130-128	128-126	126-124	124-120	120-118	120-118	118-116	116-114	114-112	112-110	112-110
2	ЧСС (мин) после 15 минутной стандартной специальной разминки	188-187	187-186	186-185	185-180	180-174	174-170	170-166	166-164	164-162	162-160	160-158
3	Период восстановления ЧСС (мин.)	4.0	4.0-3.8	3.8-3.5	3.5-3.2	3.2-3.0	3.0-2.8	2.8-2.6	2.6-2.4	2.4-2.3	2.3-2.2	2.2-2.0

- **Шкала интенсивности тренировочных нагрузок по Ч.С.С.**

ЧСС уд./мин.	**130-135**	**135-141**	**141-147**	**147-153**	**153-159**	**159-165**	**165-171**	**171-177**	**178-183**	**184-190**
Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Степень напряженности СС	Упражнения малой интенсивности				Упражнения средней интенсивности			Упражнения большой интенсивности		
Напряженность тренировочного воздействия	Аэробная				Аэробно-анаэробная			Аэробная		

Контроль уровня технической подготовленности воспитанников секции баскетбола

№	Контрольные упражнения	Уровень подготовки	Возраст			
			13	14	15	16-17
1	Бросок «одной рукой от плеча» с отскоком от щита	Высокий	3	4	5	5
		Средний	2	3	4	4
		Низкий	1	2	3	3
2	Штрафной бросок	Высокий	3	4	5	5
		Средний	2	3	4	4
		Низкий	1	2	3	3
3	Бросок «одной рукой от головы» после ведения и остановки	Высокий	3	4	5	5
		Средний	1	2	3	3
		Низкий	0	1	2	2
4	Бросок «одной рукой в прыжке» (любым способом)	Высокий	-	-	3	4
		Средний	-	-	1	1
		Низкий	-	-	0	0

- ***Примечание:***

-Тест-контроль для оздоровительного и спортивно- оздоровительного этапов обучения
-Все тесты выполнять из 10 попыток

5. ***Соревнования и спортивно-оздоровительные мероприятия***

- Учебные игры: с заданием на игру, с изменением условий
- Спортивные праздники, фестивали
- Показательные игры (популяризация)
- Матчевые встречи
- Товарищеские встречи
- Районные, городские соревнования

Планируемые результаты 3 года обучения:

Предметные

- основные правила игры в баскетбол, жесты судей
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями
- способы подсчета пульса
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями

Метапредметные

- самостоятельно определяют цели и планируют пути их достижения
- оценивают правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения
- владеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками
- работают индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение

Личностные

- учащиеся стремятся проявлять коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно-

полезной видов деятельности

- учащиеся бережно относятся к собственному здоровью , стремятся к безопасному образу жизни

Контрольно-переводные нормативы третьего года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х	7,8	8,3	8,8	8,3	8,8	9,3

10м /сек/						
Прыжок в длину с места /см/	207	195	180	188	176	165
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	9	7	4	11	7	4
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	28	24	19	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	126	121	110	131	125	115
Штрафной бросок	5/4	5/3	5/2	5/3	5/2	5/1

Календарно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	4
2	История развития баскетбола. Действия без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча. Эстафеты с мячом.	4
3	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Эстафеты с мячом.	4
4	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Эстафеты с мячом.	4
5	Действия игрока без мяча. Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с мячом.	4
6	Личная гигиена. Способы ловли и передачи мяча. Эстафеты с мячом.	4
7	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Эстафеты с мячом.	4
8	Передвижение в стойке баскетболиста. Ловля мяча высоко летящего. Передачи мяча различными способами. Эстафеты с мячом.	4
9	Ведение мяча одной рукой на месте, ведение в движении, по прямой и по кругу, «Змейкой». Эстафеты с мячом.	4
10	Ведение мяча различными способами. ОФП. Эстафеты с мячом.	4
11	Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Подводящие игры к баскетболу.	4

12	Ведение мяча с переводом на другую руку. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Подводящие игры к баскетболу.	4
13	Правила игры в баскетбол. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подводящие игры к баскетболу.	4
14	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, с шагом и в прыжке. Подводящие игры к баскетболу.	4
15	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. ОФП. Подводящие игры к баскетболу.	4
16	Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Обучающая игра.	4
17	Закаливание организма спортсмена. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Обучающая игра.	4
18	Бросок мяча в корзину: двумя руками от груди, после остановки. Контрольные испытания (тесты)	4
19	Броски мяча с места, в прыжке, после ведения. Подводящие игры к баскетболу.	4
20	Броски мяча с места, после ведения, в 2 шага. Эстафеты с элементами баскетбола.	4
21	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП. Подводящие игры к баскетболу.	4
22	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Подводящие игры к баскетболу.	4
23	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	4
24	Действие без мяча, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	4
25	Приёмы и методы самоконтроля. Командные действия в нападении. Подводящие игры к баскетболу.	4
26	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	4
27	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	4
28	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	4
29	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Обучающая игра.	4
30	Индивидуальные действия при нападении. Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение. Бросок мяча одной рукой от плеча. Обучающая игра.	4
31	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП. Бросок мяча одной рукой от плеча.	4
32	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча одной рукой от	4

	плеча.	
33	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	4
34	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Действия с мячом и без мяча. Обучающая игра.	4
35	Методы спортивной тренировки. ОФП. Обучающая игра.	4
36	Совершенствование техники передачи мяча. Спортивная игра 3*3,4*4 по упрощённым правилам.	4
37	Техническая подготовка юного спортсмена. Тактические действия, командные действия в нападении. Спортивная игра 3*3.4*4.	4
38	Бросок мяча одной рукой с дальней дистанции. Учебная игра.	2
39	Тактика защиты. Учебная игра.	2
40	Предупреждение травматизма. Первая медицинская помощь при травмах.	2
41	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Тактика защиты. Учебная игра.	2
42	Действия одного защитника против двух нападающих. Учебная игра.	2
43	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	2
44	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
45	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
46	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
47	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебная игра.	2
48	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.	2
49	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	2
50	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2
51	Защитные стойки. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	2
52	Защитные передвижения. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	2
53	Тактические действия: персональная защита. Учебная игра.	2
54	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебная игра.	2
55	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебная игра.	2
56	Чередование упражнений на развитие физических качеств, применительно к изучению технических приемов. Учебная игра.	2

57	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
58	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2
59	Организация командных действий. Тактические действия: групповая защита. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
60	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
61	Тактические действия в нападении. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
62	Техника броска мяча одной рукой от плеча. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
63	Совершенствование техники ведения мяча. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
64	Тактические действия индивидуальные: выбивание и перехват мяча. Спортивная игра 3*3.4*4.	2
65	Контрольные испытания. СФП.	2
66	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	2
67	Броски мяча с места, после ведения, в 2 шага. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
68	ЛФК после травм. Тактические действия: групповая защита. Учебная игра.	2
69	Правила соревнований. Тактические действия в нападении. Учебная игра.	2
70	Значение закаливания. Учебная игра.	2
71	Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	2
72	Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	2
Итого:		216

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Систематические занятия спортивной игрой баскетбол ставят целью оздоровление, поддержание и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие и нравственное воспитание детей, подростков и молодёжи в разновозрастных и разноуровневых группах секции баскетбола.

Освоение спортивной игры баскетбол происходит в процессе овладения специальными знаниями, умениями, навыками и совершенствования их. Таким образом, обучение и тренировка составляют две стороны единого педагогического процесса.

Изучение образовательной области физической культуры спортивной игры баскетбол это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, который направлен на оздоровление организма, достижения высоких спортивных результатов, основная направленность которого состоит в воспитании и подготовке воспитанников к общественно полезной деятельности в социуме.

Образовательный процесс

Подготовка к достижению результатов в спортивной игре баскетбол осуществляется посредством образовательного процесса. Его основное назначение состоит в том, чтобы обеспечить решение задач физического воспитания с помощью избранного вида спорта - спортивной игры баскетбол.

По мере роста спортивной подготовленности воспитанников изменяется содержание учебного процесса. На первом этапе, когда научиться основам спортивной игры баскетбол изъявили желание «неумеющие», состоит в создании предпосылок для полноценного решения задач учебного процесса. Для этого знакомят с игрой по упрощенным правилам, воспитывают двигательные качества и навыки. Это этапы адаптационный и физкультурно-оздоровительный. Его назначение обучение основам игры и подготовка к первым официальным соревнованиям.

Следующая ступень – этап спортивно-оздоровительный - этап углубленного освоения и совершенствования знаний, качеств и навыков, обеспечивающих достижения высоких результатов.

Все этапы тесно связаны. Каждый из них обеспечивает решение задач последующего, создавая необходимый запас знаний и практических умений.

Главная задача тренера-преподавателя раскрыть присущие каждому воспитаннику задатки и

способности, необходимые не только в игровой, но и в повседневной деятельности. Индивидуальный подход обеспечивает влияние, формирующее нравственные черты характера. Конечная цель этого длительного и достаточно сложного процесса – воспитание гармоничной личности, способной к яркому творческому самовыражению.

Основные формы занятий, планируемых по темам.

Классической, основной формой является занятие, состоящий из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В образовательном процессе так же используются разновидности форм занятий:

- групповые теоретические занятия
- индивидуально-групповые теоретические занятия
- групповые учебно-тренировочные занятия
- индивидуально-групповые занятия
- учебно-игровые занятия
- с использованием дистанционных образовательных технологий
- контрольно-игровые занятия
- товарищеские и матчевые встречи
- соревнования различного масштаба

Основные принципы обучения.

В учебно-тренировочном процессе необходимо учитывать общие педагогические и биологические закономерности, присущие процессу физического воспитания. Основополагающее значение имеют общепедагогические принципы.

- Принцип воспитывающего обучения. В системе образования спортивные игры, в частности баскетбол, рассматриваются как средство всестороннего развития и нравственного воспитания занимающихся, поэтому в процессе занятий используют такие средства и методы, которые влияют на формирование мировоззрения, идейной убежденности и высоких нравственных качеств личности воспитанников.
- Принцип сознательности и активности тесно связан с принципом воспитывающего обучения. Суть его составляет сознательность и заинтересованность занимающихся. Понимание целей и задач, содержания изучаемого материала предопределяет активное участие воспитанников. В результате активизируются процессы самообучения и самовоспитания, в значительной мере повышающие эффективность учебно-тренировочных занятий..
- Принцип наглядности имеет непосредственное отношение к процессу обучения. Наглядность ускоряет создание представлений и тем самым облегчает процесс усвоения. Через зрительный анализатор в процессе занятий баскетболом воспринимается до 90% всей информации. Поэтому использование этого канала в обучении вполне оправдано. Помимо показа используется разнообразная демонстрационная техника, в том числе и видео.
- Принцип доступности проявляется в правильном распределении изучаемого материала на весь период обучения (на все 3 этапа) и совершенствования. Возможности занимающихся в разноуровневых и разновозрастных группах всегда в овладении новым материалом ограничены; они в состоянии хорошо освоить только то, что соответствует уровню их состояния здоровья и подготовленности. Поэтому процесс обучения напоминает движение по ступенькам лестницы. Каждый новый шаг делается только после того, как предыдущее хорошо освоено и, занимающиеся готовы идти дальше.
- Принцип систематичности заключается в необходимости изложения учебного материала в определенной системе и последовательности. Хаотичное преподнесение учебного материала замедляет ход обучения и делает его малоинтересным и скучным. В

спортивной игре баскетбол с ее сложным содержанием важно построить процесс обучения таким образом, чтобы вначале изучить основы игры, а затем уже потом осваивать различные элементы, продвигаясь от более важных, к менее важным. Такая система изучения учебного материала позволяет своевременно подготовить воспитанников к участию в соревнованиях, а затем из года в год обогащать их игровой арсенал.

- Принцип всесторонности заложен в основе всей системы подготовки в спортивной игре баскетбол. Необходимость такого подхода диктуется не только общими задачами углубленного изучения образовательной области физической культуры баскетбол, но и характером игровой деятельности, а вернее ее неопределенностью и приближенностью к жизненным условиям и обстоятельствам.
- Принцип непрерывности в использовании систематических физических нагрузок, что позволяет суммировать эффект учебных занятий, непрерывность использования тренировочных нагрузок одновременно предполагает не только восстановление и возможность повторного применения нагрузок, но и прогрессивное совершенствование функциональной деятельности растущего организма воспитанников.

Основные принципы планирования и контроля учебных занятий

- На адаптационном и оздоровительном этапе, идет постепенное привыкание к постепенно-возрастающим, строго дозируемым нагрузкам в соответствии с состоянием здоровья и возрастными особенностями воспитанников. Эффективность учебного процесса всецело определяется методикой и организацией занятий. От того, какие средства физического воспитания применяются на занятиях на адаптационном этапе, какова методика и как организован образовательный процесс, зависит и оздоровительный результат, степень восстановления функций организма, способность организма противостоять неблагоприятным влияниям окружающей среды.
- На спортивно-оздоровительном этапе идет неуклонное соблюдение принципа постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетнего углубленного обучения баскетболу.
- На всех этапах обучения – правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание состояние физического здоровья, периоды полового созревания, индивидуальные и интеллектуальные особенности воспитанников.
- На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем ОФП, СФП, технико-тактической, соревновательной и теоретической подготовленности воспитанников с учетом периодизации подготовки.
- В управлении подготовкой и подведении итогов обучения воспитанников эффективной является система тестов и результаты соревнований различного уровня

Основные методы и приемы обучения.

В процессе изучения области физической культуры спортивной игры баскетбол применяются методы обучения. Это наиболее рациональные приемы, посредством которых тренер-преподаватель воспитывает у занимающихся необходимые умения, навыки и передает им свои знания. Методы обучения применяются при разучивании нового учебного материала. Сюда входит овладение теоретическими знаниями и двигательными навыками.

В образовательном процессе обучения баскетболу используются три основные группы методов обучения – словесные, наглядные и практические, избираются они в зависимости от задач, которые необходимо решать, и конкретных условий образовательного процесса. В качестве определяющих моментов здесь выступает возраст, пол, уровень общей и индивидуальной подготовленности. Для каждого тренера-преподавателя очень важно не только знать и правильно выбрать момент для их применения, но и, самое главное, уметь правильно воспользоваться ими на практике.

- **Методы показа и демонстрации:** позволяют создать зрительный образ изучаемого приема. Тем самым включаются рефлекторные механизмы подражания, которые ускоряют воспроизведение движения. Показ должен быть ярким и образцовым, легко воспринимаемым и акцентироваться на важных узловых моментах изучаемого движения. При показе необходимо обратить внимание обучаемых на те положения, которые существенны для овладения движением. В отдельных случаях применяют повторный и замедленный показ.
- **Метод слова***:* относится к числу наиболее широко используемых. Он обеспечивает формирование детального образа действий, поскольку раскрывает внутренние механизмы изучаемого явления, которое удается выявить при наблюдении. Назначение объяснения – дополнить создаваемый образ тем, что остается за пределами показа, тем самым активизируется вторая сигнальная система, оживляется память и процессы мышления.
- **Метод упражнения***:* предполагает изучение и закрепление нового и осуществляется в процессе выполнения специально организованных упражнений. Их подбор зависит от ряда условий, и в первую очередь от избранного метода разучивания. Чтобы овладеть каким-либо действием его нужно вначале правильно воспроизвести, а затем, в процессе многократного повторения, закрепить.

Принципиальная схема разучивания игровых приемов построена в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка:

- На первом этапе, когда в отделах головного мозга устанавливаются функциональные связи, исключительно важно создать правильную установку и таким образом способствовать быстрому замыканию нервных связей, этому соответствует этап формирования двигательных представлений, на котором используются методы объяснения и показа. Здесь важно воссоздать ситуацию, для которой типична изучаемая двигательная реакция.
- Следующий этап – первичное освоение. Быстрота закрепления зависит от концентрации внимания на разучиваемом действии. Для этого его выполняют в облегченных условиях – без того фона, которому соответствует то же действие в игре.
- Дальнейший этап соответствует фазе концентрации нервных процессов. Он позволяет перейти к овладению в постепенно усложненных условиях. Резкий переход к игре вызывает нарушения нервных процессов и разрушение навыка. На этом этапе постепенно условия закрепления навыков подводятся к игровым. Пока же их отличает степень противодействия, эмоциональная насыщенность.
- Следующий этап позволяет завершить формирование навыка. Теперь главенствующее место занимает тактика его применения. Ответный характер игровых действий требует, чтобы занимающиеся знали, что и когда им нужно делать. На первых этапах обучения они осваивают назначение каждого приема и технику выполнения, учатся правильно его применять
- Последний этап формирования навыка – его тонкая дифференциация. Навык должен стать устойчивым и вместе с тем остаться гибким. Постепенно совершенствуясь, он автоматизируется и становиться устойчивым к сбивающим факторам. Приобретаются такие же качества непосредственно при участии в соревнованиях. Психологическое напряжение соревновательной борьбы практически не моделируется в условиях тренировки. Отсутствие стрессовых ситуаций, свойственных соревнованию, мешают навыку приобрести нужную степень адаптации к условиям применения.

В спортивной игре баскетбол обучение не заканчивается с выходом на старт. Оно

продолжается и после начала соревнований.
.

Основные методы тренировочного процесса.

Конечная цель спортивно-оздоровительной тренировки – подготовка воспитанников к достижению высоких результатов в избранной спортивной игре баскетбол, возможность реализации цели прежде всего, обуславливается способностью организма воспитанника переносить нагрузки и сохранять при этом высокий уровень сенсомоторной психической деятельности. Поэтому в основе тренировки лежит совершенствование функциональных и двигательных возможностей организма, являющихся результатом его адаптации к условиям приближенным к соревновательным и условиям соревновательной деятельности.

Под воздействием систематических занятий и, главным образом в результате использования различных игровых упражнений происходят значительные изменения в деятельности организма. Дети, занимающиеся в секции баскетбола, опережают своих не занимающихся сверстников по многим параметрам.

В качестве главного фактора адаптационных перестроек выступает физическая нагрузка. Чтобы получить необходимый эффект при применении нагрузок, нужно точно знать, какие изменения они вызывают в растущем организме юных спортсменов. Для этого следует строго контролировать ее срочный и отдаленный (кумулятивный) эффект воздействия, зная срочный эффект, можно правильно дозировать нагрузку; отдаленные результаты позволяют судить о правильном построении тренировочного занятия, рациональности подбора средств и методов их проведения.

Всякая нагрузка классифицируется по признаку сложности, величины объема и интенсивности. Каждое из этих слагаемых в какой-то мере определяет общий эффект тренировочной нагрузки, но более всего он зависит от метода, используемого при проведении физического упражнения. Различают методы воспитания двигательных качеств и морально-волевых, психологических качеств.

Методы воспитания двигательных качеств

Спортивная игра баскетбол одна из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений. И для воспитания важнейших качеств используются типичные для этих видов средства и методы. Наилучших результатов можно добиться, только применяя весь комплекс методов.

Методы воспитания двигательных качеств	
Название метода	Характеристика, отличие, применение
Равномерный метод	- или длительной непрерывной работы - используется для воспитания аэробной выносливости
Переменный метод	- отличается от равномерного метода лишь характером длительно выполняемой работы; - он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера - наиболее типичный представитель упражнений такого характера сама игра
Повторный метод	- это разновидность прерывистой работы, имеющей место в спортивных играх, подвижные и народные игры - он используется при воспитании быстроты, силы и скоростной выносливости

Интервальный метод **Примечание**	- представляет типичную разновидность прерывистой работы - отличается от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха, причем последние относительно невелики, что не позволяет организму восстановиться - этот метод наиболее пригоден для воспитания скоростной силы и выносливости - позволяет совершенствовать анаэробные и анаэробно-аэробные механизмы энергообеспечения, приучает к действиям при больших величинах кислородного долга
	В отличие от традиционных форм построения интервального тренировочного занятия в спортивной игре баскетбол шире применяют вариативные формы интервальной работы, в том числе саму игру, построенную по этому принципу.
Максимальной интенсивности	-этот метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной и максимальной интенсивностью и очень осторожно с установкой действовать до отказа (если позволяет здоровье и состояние тренированности организма) -он способствует воспитанию максимальной силы и способности к работе большой мощности -рассчитан на подготовленный контингент занимающихся с его помощью совершенствуют анаэробные процессы и скоростно- силовые качества (например, прыжковую выносливость)
Сопряженный метод	-особенно важен, поскольку позволяет воспитывать двигательные качества одновременно с обучением и совершенствованием технико- тактических действий -с его помощью навыки воспитанника становятся более пригодными для использования в соревновательных условиях -навыки становятся более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления -навыки становятся эффективными благодаря совершенствованию координационных механизмов
Круговой метод	-представляет самостоятельно организационно- методическую форму, используемую для воспитания одновременно нескольких качеств, а в отдельных случаях и совершенствования специальных навыков -его достоинство высокая интенсивность, разнообразие прерывистый характер, работы, что как нельзя лучше совпадает с условиями игровой деятельности -этот метод используется в самых разнообразных модификациях, суть которых состоит в приближении характера работы к специфике игры -можно применять традиционную форму этого метода и круговую
	тренировку сопряженного характера, которая позволяет совершенствовать различные качества и навыки, технику и тактику -использование кругового метода экономит учебное время, интенсифицирует учебный процесс, способствует комплексному развитию двигательных качеств в сочетании со специальными двигательными навыками

Методы воспитания морально-волевых и психологических качеств

Эти методы составляют особую группу, приобретающую все большее значение. С помощью этих методов оказывается непосредственное влияние на формирование личности, ее нравственных позиций и мировоззрения. Личность баскетболиста, в конечном счете, оказывается решающим фактором при достижении им высоких результатов.

При углубленном изучении спортивной игры баскетбол используют традиционные в воспитательной работе методы, при этом каждый из них привносят особенности, связанные со спецификой игровой деятельности и жизненных ситуаций.

Методы воспитания морально- волевых и психологических качеств	
Название метода	Характеристика, отличие, применение
Убеждения и разъяснения	-позволяет формировать у воспитанника умение правильно оценивать свои поступки, дисциплину, сознавать определенное отношение к явлениям повседневной жизни и, в конечном счете, помогают становлению его нравственных убеждений -сила таких разъяснений прямопропорциональна авторитету, которым пользуется тренер-преподаватель у своего ученика -большим воздействием обладает сила примера, в отдельных случаях самым убедительным оказывается личный пример тренера- преподавателя
Поощрение	-помогает формировать привычку к положительному поведению и добросовестное отношение к изучаемому материалу -в качестве поощрения используют одобрении, публичную похвалу, награждение и т.д. -в поощрении более всего нуждаются дети и юные спортсмены
Метод группового воздействия	-широко применяют в спортивной игре баскетбол, поскольку характер игровой деятельности коллективный -мнение коллектива оказывает исключительное влияние на формирование личности в игре и в жизни
Самостоятельное выполнение заданий	-как метод воспитания дисциплинированности, настойчивости, исполнительности, ответственности за порученное дело зарекомендовал себя при работе с детьми, подростками и молодежью в разновозрастных и разноуровневых группах секции баскетбола -задания могут носить разнообразный характер – от самостоятельного выполнения индивидуального задания до, выполнения какого либо поручения тренера-преподавателя или команды
Метод самовнушения	-позволяет воспитывать юному спортсмену в себе выдержку, смелость, настойчивость, хладнокровие -это помогает в жизни, тренировках, соревнованиях, уменьшает психическое напряжение и позволяет полнее раскрыть свои возможности
Приучение к повышенной трудности упражнений	-используется систематически для воспитания характера -это закаляет волю, помогает воспитанникам научиться сосредотачиваться, мобилизоваться в различных условиях и ситуациях -привыкнув к таким условиям на тренировочных занятиях, воспитанники никогда не отступит перед трудностями в жизни и на соревнованиях, сумеют их преодолеть и вести активную борьбу

Метод ситуационно	-широко используется в практике спортивной игры в баскетбол, создавая на тренировочных занятиях ситуации, в которых предстоит
тренировки	соревноваться, тренеры-преподаватели добиваются психологической адаптации своих учеников, что позволяет таким образом воспитывать нужные реакции и формы поведения -новизна обстановки соревнований уже не будет мешать воспитанникам выступать на уровне своих возможностей.

Упражнения направленные на улучшение общей и специальной физической подготовки

№	Содержание упражнений и методические указания	Дозировка (мин; сек)	Интенсивность упражнений
1	Бег медленный	5-10	низкая
2	Бег 2х100; 3х100; 4х100м -отдых между повторениями 2мин -упражнения для восстановления дыхания и расслабление	3-7	высокая средняя низкая
3	Рывки 5х50 м. -отдых между повторениями 2 мин.	5-10	высокая, средняя низкая
4.	Рывки 4х50м. -отдых между повторениями – чередование медленного бега и ходьбы (350м.)	5-10	высокая
5	Рывки 4х30м. -отдых – ходьба 30м.	3-5	высокая
6	Рывки 2х28м – две длины баскетбольной площадки -упр. на расслабление и восстановление дыхания после 2-3 серий.	0.5	высокая максимальная
7	Рывок 60м	0.7-0.8-10	максимальная
8	Рывки из различных исходных положений 4х28: -и.п.- лежа на спине, животе, сидя -отдых меду рывками – 1.5мин. – ходьба, дыхательные упражнения	3-5-7	высокая максимальная
9	Рывки за мячом, подброшенным вперед на 5-6м.: -игрок стартует в момент соприкосновения мяча с полом и ловит мяч после первого отскока -5серий х 4 раза -отдых меду сериями 30 сек – ведение мяча левой и правой рукой	3-4-5	высокая максимальная
10	Прыжки через скакалку: -5 серий х 1, 2 мин -отдых между сериями пассивный	2-4	средняя , высокая ,
11	Приседания с отягощением (вес отягощения индивидуально)	1.5-2.5	низкая
12	5-10 кратное пробегание между щитами с прыжками к кольцу после каждой прямой -начинать после прыжка к кольцу -отдых-«маятник»	2-3-4-6	средня я высока я

13	Прыжки через скамейку с мячом в руках: -4 серии по 25, 45 секунд -отдых – упр. на восстановление дыхания, расслабление	От 30с.-3м	средня я высока я
14	Поднимание на носки с отягощением (отягощение – индивидуально) - блин штанги до 20кг. в руках за головой: -3серии х 10-20 раз.	От 1м-3	средня я высока я
15	Приседания с последующим выпрыгиванием: вверх, вправо-влево, вперед-назад (без отягощения, с отягощением до 20 кг.): -1-3 серии х 20 раз - отдых – между сериями 1-3 мин - восстановление дыхания, расслабление	-	средня я высока я
16	Прыжки на гимнастических матах 9или в гимнастической	от 1мин-10	средняя
	прыжковой яме: - по10 прыжков на одной ноге с подниманием бедра вперед-вверх - 10 прыжков на 2-х ногах из глубокого приседа -10 прыжков на 2х ногах с подниманием бедер вперед- вверх -по 10 прыжков на одной ноге через гимнастическую скамейку -выполнять по 2 серии -отдых между сериями 1-3 мин - восстановление дыхания, расслабление		высокая
17	Прыжки на двух ногах: -из приседа вверх - влево, вправо, назад, вперед -3серии х 45 сек - 15-30сек отдых на восстановление дыхания, расслабление	от 1-3	средня я высока я
18	Прыжки на двух ногах - на быстроту выполнения: -влево, вправо по сигналу -доставая кольцо -3серии х 1.5сек -отдых 1.5 сек – пассивный	От 30сек-3мин	высокая максимальная
18	Прыжки на одной ноге 2-4х28м -отдых 1.5 сек – пассивный	от 1 - 4	высокая максимальная
19	Комбинированные серии прыжков на двух ногах – по усмотрению тренера -4 серии -10 раз по 3 прыжка -отдых 30 сек – пассивный	от 1 – 6	высокая максимальная
20	Прыжки через препятствия высотой 45-50 см. расположенные крестом (могут быть барьеры): -8 серий по 8 раз в 1 серии -отдых 20 сек – пассивный	От 3-6мин	высокая
21	Выпрыгивание из приседа с отягощением (с гирей, гантелями и т.д.): -3 серии: 1вая – 5-7раз; 2ая – 7-12 раз; 3тья – 12-15 раз	От 1-4	средня я высока я
22	Передвижение по периметру квадрата (5х5м.) приставными шагами с отягощением (индивидуально): -1-3 серии по 50 метров -отдых 2-3мин – восстановление дыхания, расслабление	От 2-10ми	средня я высока

			я

Примечание:

-упражнения из таблицы подбирать индивидуально,
-дозировать в соответствии с функциональными возможностями и степенью подготовленности

Упражнения направленные на улучшение технической подготовки

№	Содержание упражнений и методические указания	Дозировка (сек; мин)	Интенсивность упражнений
1	Передвижение в защитной стойке с мячом: - лицом, спиной вперед попеременно -приставными шагами в различных направлениях по сигналу и без сигнала (звуковой, зрительный); -прыжки с продвижением в различных направлениях на одной и двух ногах -все упражнения выполнять с остановкой по сигналу -расстояние 3 м. -4 серии по 30 сек -отдых 30 сек между сериями - пассивный	1-7мин	средня я высока я переменная
2	Игра 1х1 – односторонняя - отработка выбивания, вырывания мяча	от2-10	переменная
3	Перемещение в защитной стойке в различных направлениях и различными способами с партнером – «зеркало» со сменой ролей	от2-6мин	переменная
4	Игра 2х2 – отработка переключений и проскальзываний	2-10	переменная
5	Игра 1х1 на кольцо – совершенствование работы ног в защите	2-7	переменная
6	Эстафета: -2 команды -передвижение приставными шагами влево-вправо -повтор дважды	4-6	высокая максимальная
7	Перемещение игрока а защитной стойке левым-правым боком (расстояние 4м) с касанием пальцами пола при изменении направления – 3 раза х 10сек -отдых- 10сек	30сек - 1мин	переменная до максимальной
8	Ловля мяча, переданного партнером в различных направлениях на расстояние 3-4 метра -игрок не дает мячу упасть	1-3	переменная
9	Передвижение лицом и спиной вперед (расстояние 4 метра) с прыжком и имитацией накрывания при изменении направления движения -3 сери х10сек -отдых – 10сек	30сек-1	переменная до максимальной
10	Перемещение в защитной стойке по квадрату 4х4м приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево	45 сек	от переменной до максимальной

11	Игра 2х2 – отработка подстраховки, проскальзывания, переключения	1-6	переменная
13	Броски мяча с сопротивлением - в паре, разные по росту игроки -высокорослый игрок отрабатывает накрывание, а менее высокий вырывание и выбивание перед броском	1-5	низкая
14	Передвижение приставными шагами с выпрыгивание вверх (на одной, двух ногах) по сигналу (звуковой, зрительный) с изменением направления движения перед изменением направления движения -6 раз х 30сек -отдых 30 сек	1-6	средня я высока я
15	В тройках: -два игрока передают мяч друг другу на расстоянии 3-5 м. третий игрок между ними и старается перехватить мяч или изменить направление полета мяча -каждый из игроков, выполняет роль защитника – 2раза по 1мин -победитель определяется по наибольшему числу перехватов	1-6	переменная до высокой
16	Перемещение защитника в упоре стоя у стены (расстояние 1м) – произвольные прыжки на одной, двух ногах -руки не снимать со стены -5 раз х 1мин -отдых 30 сек	1-7.5	средня я высока я
17	Вырывание и выбивание мяча в парах: -игроки располагаются на линии круга разметки площадки – мяч в центре круга -по сигналу игроки пытаются овладеть мячом -игрок, сделавший это, атакует любую корзину, другой игрок выполняет функции защитника при атаке кольца	2-8	переменная
18	Выбивание мяча при ведении спереди и сзади в парах, поточно: -нападающий, обыграв защитника становится защитником и	1-6	переменная
	наоборот -12 раз по 28 м. (на двоих)		
19	Игра 2х2 – отработка переключений, проскальзываний, блокировки, подстраховки	2-8	переменная
20	Ведение мяча с сопротивлением защитника в парах: -игрок без мяча стоит на лицевой линии на расстоянии 1.5- 2м от впереди стоящего игрока с мячом -по сигналу игрок без мяча старается догнать партнера и противодействовать ведению и броску мяча -выполнять – 6-8 раз поочередно -отдых -1 мин – ведение мяча в ходьбе	3-10	переменная до максимальной
21	Прыжки через скакалку – ноги прямые: -на месте и с продвижением вперед, назад, в сторону	от30 сек до1.5 мин	средняя высокая

<u>Примечание:</u>

- упражнения из таблицы подбирать индивидуально в соответствии с возрастными и функциональными возможностями и степенью подготовленности

Упражнения, направленные на улучшение тактической подготовки.

№	Содержание упражнений и методические указания	Дозировка (сек; мин)	Интенсивность упражнений
1	Тактические взаимодействия в зонном прессинге: -объяснение, показ -игра5х5 с пассивной игрой нападающего -односторонняя игра 5х5 с остановками и разъяснениями	2-6 10-20	переменная
2	Прессинг в коридоре 3 м: -выполнять поточно	3-6	переменная
3	Игра тремя четверками: -команды прессингуют на половине площадки, противодействуя нападающим о середины площадки, затем до середины площадки, если нападающие забили мяч -команда, забивающая мяч продолжает владеть им	5-10	переменная
4	Прессинг 2х2 в коридоре 6м – поточно -мяч можно передавать только назад и в сторону	4-10	переменная
5	Игра 5х7 - двухсторонняя,11 и 12 игроки выполняют только защитные функции в обеих командах -зонный прессинг по всей площадке	10-15	переменная
6	Прессинг 3х3 по всей площадке, 4-й защитник начинает оборону от средней линии	4-8	переменная
7	Игра 5х5 двухсторонняя: -зонный прессинг в сочетании с зонной защитой без вбрасывания после забитого мяча	10-20	переменная
8	Прессинг 1х1 в коридоре 6м: -защитник в двух руках держит мяч -поточно	2-5	переменная
9	Игра 5х5 односторонняя с применением зонного прессинга в защите: - с пассивной игрой нападающих -с активной игрой нападающих	до 6-7 до 15	переменная
10	Прессинг 2х1 в коридоре 7-7.5м. – поточно в тройках	4-6	переменная
11	Игра 5х5 с переключением от одного вида защиты на другую (зная, личная, зонный прессинг): -по сигналу капитана, в зависимости от игровой ситуации -вбрасывание мяча из-за лицевой линии, после штрафных бросков, после минутного перерыва при вбрасывании мяча из-за боковых линий	10-20	переменная
12	Игра 2х2 в одно кольцо:	5-10	высокая
	-плотная защита, после каждой передачи выполняется бросок -отработка защитных действий		
13	Игра 5х5 двухсторонняя: - без вбрасывания мяча из-за лицевой и боковой линий -без остановок -зонный прессинг – по сигналу капитана	10-20	переменная

14	Прессинг 3х3 на ½ площадки без ведения и бросков – 3 раза по 2 мин -отдых – штрафные броски	4-8	переменная
15	Игра 5х5 двухсторонняя: -4 тайма по 5-7 минут -время на атаку 8-10 сек -зонный прессинг в сочетании с личной защитой -перерыв между таймами 2-3 мин, игроки выполняют челночный бег - 2х40 сек, между повторениями пассивный отдых	15-30	высокая
16	Два защитника против одного нападающего: -необходимо дать вывести мяч в передовую зону площадки -выполнять в тройках	3-5	переменная
17	Игра 6х7 – двухсторонняя: -зонный прессинг: на ¾; ½; по всей площадке -11-й игрок все время играет за атакующую команду	10-15	переменная
18	Игра 5х5 - односторонняя: -отработка тактических взаимодействий в защите зонным прессингом на ¾ площадки	10-20	переменная
19	Игра 5х5 – двухсторонняя: -зонный прессинг на ½ площадки -3 раза по 3 мин. -отдых пассивный 30 сек	7-15	переменная
20	Игра 5х5 двухсторонняя с ограничением времени на атаку до 7 сек: -2 тайма по 4-6 мин -в интервалах – прыжки на 2-х ногах через скамейку 6 раз х 20 -отдых – 30 сек.	7-15	переменная
21	игра 5х5 – односторонняя: -тактические взаимодействия в защите зонным прессингом при вбрасывании мяча из-за лицевой линии	10-15	переменная
22	Игра 5х7 – двусторонняя: -11-й, 12-й игроки выполняют функции нападающих в обеих командах -зонный прессинг - на ¾ и по всей площадке	10-15-20	переменная
23	Ига 5х5 - двусторонняя: -командные тактические взаимодействия в зонном прессинге после пробития штрафных бросков -все фолы пробиваются по правилу «один + один»	7-15	переменная
24	Игра 5х5 с форой: -перед командами ставится задача сохранить фору или догнать соперников в счете -проигравшая команда обороняется зонным прессингом по всей площадке -выигравшая команда обороняется зоной	7-15	переменная
25	Игра 5х5 – двусторонняя без остановок и вбрасываний: -защита - зонный прессинг на половине площадки	1—15-20	переменная

<u>Примечание:</u>

-все упражнения применять в соответствии с индивидуальными возможностями и подготовленностью воспитанников с учетом возрастных особенностей

Форма итоговой аттестации:

Формы подведения итогов реализации программы и способы проверки ожидаемых результатов. Программой предусмотрены следующие виды аттестации:

- текущий контроль (сентябрь)
- промежуточная (ноябрь) - отслеживание результатов овладения программным материалом в форме зачетных занятий;
- итоговая (май) - в форме педагогического тестирования по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП);
- участие в соревнованиях.

Формой подведения итогов реализации программы являются:

- сдача контрольных нормативов;
- контрольные и товарищеские игры;
- конкурсы на лучшего игрока

Контрольные нормативы для текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	6	5	3	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Бросок по кольцу	5/5	5/4	5/3	5/4	5/3	5/2

Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

Обучение в дистанционном режиме проводится через сайт.

Разделы	Форма занятий	Формы и методы проведения занятий	Задание. Дидактический материал к нему.	Формы контроля
Вводный инструктаж. Правила безопасности на занятиях спортивными играми.	очно по ктп	Словесные, наглядные, практические, игровые	Инструкция по технике безопасности, мультимедийная презентация	Входной контроль (сентябрь)
	Дистанционно		Размещение заданий	
	Самостоятельная работа		Изучение правил техники безопасного поведения по программе «Баскетбол». Краткое описание правил безопасного поведения.	фотоотчет
Стойки игрока. Перемещение.	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Мультимедийные презентации по теме.	Текущий контроль-наблюдение
	дистанционно		Размещение заданий	
	Самостоятельная работа		Правила организации игры. Основные стойки.	фотоотчет
Ловля и передача мяча	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Наглядное пособие – схемы с рисунками выполнения правильной техники элементов ловли и передачи в баскетболе, тематические подборки: презентации по темам.	Текущий контроль - наблюдение
	дистанционно		Размещение заданий	

	Самостоятельная работа		Самостоятельная игра на уличных спортивных площадках.	Фотоотчет
Ведение мяча	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Наглядное пособие – схемы с рисунками выполнения правильной техники элементов ведения в баскетболе, тематические подборки: презентации по темам.	Промежуточны й контроль (декабрь)
	дистанционно		Размещение заданий	
	Самостоятельная работа		Самостоятельная игра на уличных спортивных площадках.	фотоотчет
Броски одной и двумя руками	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Наглядное пособие – схемы с рисунками выполнения правильной техники элементов бросков в баскетболе, тематические подборки: презентации по темам.	Текущий контроль - наблюдение
	дистанционно		Размещение заданий	
	Самостоятельная работа		Самостоятельная игра на уличных спортивных площадках.	фотоотчет
Развитие двигательных качеств	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Наглядное пособие – схемы с рисунками выполнения правильной техники упражнений на развитие двигательных качеств, тематические подборки: презентации по темам.	Промежуточны й контроль (апрель)
	дистанционно		Размещение заданий	

	Самостоятельная работа		Самостоятельная тренировка на уличных спортивных площадках.	фотоотчет
Итоговое занятие	очно	По КТП наглядные, практические, игровые	Викторина «Баскетбол»	Результаты участия в викторине
	дистанционно		Размещение заданий	
	Самостоятельная работа		Прохождение викторины «Баскетбол»	

УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА.

1.Спортивный зал школы №233, площадь зала – 24х12 м. кв.
2.Набор сеток для колец баскетбола и стрит-бола
3.Мячи тренировочные
4.Мячи игровые
5.Гимнастические стенки
6.Гимнастические скамейки
5шт 7.Скакалки 12шт.
7.Гимнастические палки 12 шт.
8.Гантели
9. Штанга
10. Столы теннисные - 2шт.
11. Маты гимнастические
12. Аптечка

Нормативно-правовой блок.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N

28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Список литературы:

Для педагога:

1. Д. Дрют – Баскетбол /Пер. с англ.; Д. Дрют и П. Мейсон – М., 2002г/
2. «Официальные баскетбольные правила» - Международная Федерация баскетбола 2006г.
3. Е.Р. Яхонтов - «Баскетбол» СПб 2002г.
4. А.Я. Гомельский - «Энциклопедия баскетбола от Гомельского» М.,2002г.

Для учащихся:

1. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В.Джерри, Д.Мейер, М.АСТ, 2006г.
2. «Баскетбол. Азбука спорта» - Л.В.Костикова, М. ФиС, 2002г.
3. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М. Сортэл, 2002г.
4. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б. Гатмен, Т. Финнеган, М.АСТ, 2007г.