Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа

с углубленным изучением отдельных предметов № 50

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа.

Направленность программы : физкультурно-спортивная

 Секция «Баскетбол»

 Возраст обучающихся:12-16 лет

Срок реализации 3 года

Составитель:

Елагина Т. Д.

педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2018

Пояснительная записка.

 Программа «Баскетбол» является *модифицированной*. За основу взята программа «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» 2004года.

Образовательная программа “Баскетбол” имеет *физкультурно-спортивнуюнаправленность,* по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

*Новизна и оригинальность* программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

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

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

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

*Актуальность* программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

 *Педагогическая целесообразность 3-летней программы* баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному.

 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Цель:**Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи:**

1. *Образовательные:*

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

1. *Развивающие:*

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

3. *Воспитательные:*

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Условия набора**.

Программа предназначена для детей 12-16 лет.

 В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения 2-3 годов обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

**Сроки реализации программы - 3 года.**

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 16 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю.

Количество часов в год 144 ч.

*Наполняемость учебной группы по годам обучения*

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 -12 человек

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

 Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Ожидаемые результаты**:

*К моменту завершения программы обучающиеся должны :*

*Знать*

* Основы знаний о здоровом образе жизни.
* Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
* Правила игры в баскетбол.
* Тактические приемы в баскетболе.

*Уметь*

* Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
* Проводить судейство матча.
* Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

*Развить качества личности*

* Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
* Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
* Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
* Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

**Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

 Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

 Тестирование  проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

*Формы и способы фиксации результатов:*

- дневник достижений учащихся;

- портфолио учащихся.

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

**Учебно-тематический план 1-2-3 года обучения**

4 часа в неделю (140 часов в год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Название тем** | **1 год обучения** | **2 год обучения** | **3 год обучения** |
| **теория** | **практика** | **всего** | **теория** | **практика** | **всего** | **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | Общие основы баскетболаПП и ТБ Правила игры | 8 |  | 8 | 6 |  | 6 | 5 |  | 5 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 5 | 15 | 20 | 4 | 16 | 20 | 3 | 14 | 17 |
| 3 | Специальная подготовка | 4 | 15 | 19 | 4 | 15 | 19 | 4 | 15 | 19 |
| 4 | Техническая подготовка | 4 | 20 | 24 | 7 | 20 | 27 | 8 | 20 | 28 |
| 5 | Тактическая подготовка | 4 | 20 | 24 | 7 | 20 | 27 | 8 | 20 | 28 |
| 6 | Игровая подготовка | 4 | 25 | 29 | 7 | 20 | 27 | 5 | 22 | 27 |
| 7 | Контрольные и календарные игры | 2 | 14 | 16 | 2 | 12 | 14 | 2 | 14 | 16 |
|  | Общее количество часов в год  | 35 | 109 | **140** | 41 | 103 | **140** | 39 | 105 | **140** |

***Методическое обеспечение образовательной программы***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  | ***Тема программы*** | ***Форма организации и проведения занятия*** | ***Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*** | ***Дидактический материал, техническое оснащение занятий*** | ***Вид и форма контроля, форма предъявления результата*** | ***Графа учёта*** |
| **1** | Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игрыи методика судейства | Групповая, индивидуальная, подгрупповая,фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.Конспекты занятий для педагога.  | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе. | Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу. |  |
| **2** | Общефизическая подготовкабаскетболиста | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,поточная, фронтальная |  Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего | Тестирование, карточки судьи, протоколы |  |
| **3** | Специальная подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.  | Литература, схемы,справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра,промежуточный тест. |  |
| **4** | Техническая подготовка баскетболиста | Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.  Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест,соревнование  |  |
| **5** | Игровая подготовка | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи  | Учебная игра, промежуточный отбор,соревнование |  |

Содержание программы 1-го года обучения:

1. ***Общие основы баскетбола*** *–* 8 часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды,

 форма игроков.

- Сведения о строении и функциях организма человека.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях

 баскетболом.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

- Подведение итогов года.

- Методика тренировки баскетболистов.

- Техническая подготовка баскетболистов.

- Психологическая подготовка баскетболиста.

1. ***Общая физическая подготовка***– 20 часов

- Строевые упражнения

- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости

-Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

1. ***Специальная физическая подготовка*** – 19 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

1. ***Техническая подготовка***– 24 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке

 при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,

 при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления,

 скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа,

 с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа,

 с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

1. ***Тактическая подготовка***– 24 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

1. ***Игровая подготовка***– 29 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**7. *Контрольные и календарные игры***– 16 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

Содержание программы 2-го года обучения:

1. ***Общие основы баскетбола*** *–* 6 часов

- Физическая культура и спорт в России.

- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.

- Правила техники безопасности на тренировках.

- Основные сведения о спортивной квалификации.

 Разряды, звания и порядок их присвоения.

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

- Правила пожарной безопасности.

- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

- Гигиенические требования к спортсменам.

- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.

- Подведение итогов года.

**2*. Общая физическая подготовка***– 20 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.

- Эстафеты без предметов и с мячами.

- Упражнения для развития силы.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Упражнения для развития гибкости.

- Упражнения для развития ловкости.

- Комбинированные упражнения по круговой системе

- Развитие прыгучести.

- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

**3. *Специальная физическая подготовка***– 19 часа

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.

- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

**4. *Техническая подготовка***– 27 часов

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.

- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.

- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.

- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.

- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.

- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.

- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.

- Обводка соперника с изменением направления.

- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.

- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.

- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.

- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

1. ***Тактическая подготовка***– 27 часов

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.

- Организация атаки кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Заслон защитнику партнера.

- Наведение на партнера своего защитника.

- Взаимодействие «Треугольник».

- Взаимодействие «Тройка».

- «Малая восьмерка».

- Скрестный выход.

- Система быстрого прорыва.

- Система нападения без центрового игрока.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке.

- Подстраховка партнера.

- Переключение на другого нападающего.

- Проскальзывание.

- Групповой отбор мяча.

- Противодействие «Тройке».

- Противодействие «Малой восьмерке».

- Система личной защиты.

1. ***Игровая подготовка*** – 27 часов

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.

- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

- Овладение основами тактики командных действий.

- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

 **7*.Контрольные и календарные игры***– 14 часов

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.

- Подготовительные учебные двухсторонние игры.

- Товарищеские встречи с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Содержание программы 3-го года обучения:

1. ***Теоретическая подготовка***– 5 часов

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.

- Планирование и контроль спортивной подготовки.

- Основы техники игры и техническая подготовка.

- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.

- Правила по мини-баскетболу.

- Установка на игру и разбор результатов.

- Психологическая подготовка юных спортсменов.

- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

- Подведение итогов года.

**2. *Общая физическая подготовка* -** 17 часа

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

- Беговые упражнения.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.

- Упражнения для развития различных двигательных качеств.

- Комбинированные упражнения.

-Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м

- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».

- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

**3. *Специальная физическая подготовка*** - 19 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

- Упражнения для координации движений.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

**4. *Техническая подготовка***– 28 часов

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.

- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.

- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.

- Скрытые передачи.

- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.

- Перевод под ногой, за спиной.

- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.

- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.

- Обучение броску крюком.

- Разноудаленные броски с места и в движении.

- Обучение технике трехочкового броска.

- Дальнейшее обучение штрафному броску.

- Бросок в прыжке одной рукой.

1. ***Тактическая подготовка***– 28 часов

Нападение

- Командная атака кольца противника.

- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.

- Наведение.

- Треугольник, Тройка.

- Малая восьмерка.

- Скрестный выход.

- Сдвоенный заслон.

- Система быстрого прорыва.

- Система эшелонированного прорыва.

- Система нападения через центрового.

Защита

- Противодействие атаки кольца.

- Подстраховка.

- Переключение.

- Проскальзывание.

- Групповой отбор мяча.

- Система личной защиты.

- Система зонной защиты.

- Система смешанной защиты.

- Система личного прессинга.

- Система зонного прессинга.

1. ***Игровая подготовка***– 27 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.

- Освоение терминологии, принятой в баскетболе

- Овладение командным языком, умение отдать рапорт

- Проведение упражнений по построению и перестроению группы

- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести

 разминку с группой.

 **7.*Контрольные и календарные игры***– 16 часов

- Участие в первенстве школы по баскетболу.

- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.

- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.

- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.

- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕ**

*1. Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по баскетболу.

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.

- Правила игры в баскетбол.

- Правила судейства в баскетболе.

- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.

- Положение о соревнованиях по баскетболу.

*2. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.

- Инструкции по охране труда.

**Список литературы для педагогов:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., МирошниковаТ.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов –

Минск, 1970.

1. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
2. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
3. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.

 2002г

1. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

**Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.

2007г.

1. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
2. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
3. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
5. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа,

1989.

 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

***Ожидаемые результаты 1 года обучения***

 *К концу первого года обучения учащиеся*:

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- освоят упражнения СФП;

- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;

- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

- научатся ловить мяч двумя руками на месте;

- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;

- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;

- научатся освобождаться для получения мяча;

- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;

- будут уметь останавливаться двумя шагами;

- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;

- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;

- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;

- научится в защитных действиях подстраховывать партнера;

- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на

 свободное место;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние,

 дальние);

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;

- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;

- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

***Ожидаемые результаты 2 года обучения***

*К концу второго года обучения учащиеся:*

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;

- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;

- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;

- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;

- освоят разнообразную игровую практику;

- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;

- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;

- научатся ловить мяч одной рукой в движении;

- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);

- освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);

 - освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);

- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);

- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;

- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);

- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;

- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;

- в нападении получат навыки ставить заслон;

- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;

- будут уметь защищаться системой личной защиты;

- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;

- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;

- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);

- смогут обводить соперника с изменением направления.

***Ожидаемые результаты 3 года обучения***

*К концу третьего года обучения учащиеся:*

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.

- Улучшат технико-тактическую подготовку.

- Улучшат психологическую подготовку.

- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

- Научатся в нападающих действиях выполнить “ наведение”.

- В командных нападающих действиях смогут выполнить “ скрестный выход”.

- В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.

- В защитных действиях смогут выполнить “ проскальзывание”.

- В защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”.

- Будут уметь заполнять протокол игры.

- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.

- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.

- Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).

- Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)

- Будут 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).

- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.

- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.

- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).

- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).

- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.

- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.

- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).

- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).

- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

|  |
| --- |
| Контрольные тесты (требования к учащимся) |
| № | Тесты | Класс | Оценка |
| "5" | "4" | "3" |
| М | Д | М | Д | М | Д |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно | 5,6 | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| 7 | 8,8 | 9,8 | 9 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| 8 | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9 | 10 |
| 9 | 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м с ведением мяча | 5,6 | 8,6 | 9 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| 7 | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9 |
| 8 | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9 |
| 9 | 8 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 5,6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 7 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 9 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок вкольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 5,6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| 5 | Броски мяча в стену с 3 м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз | 5,6 | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| 7 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| 8 | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| 9 | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 |
| 6 | "Звёздочка" (броски со средней дистанции в течение 2 мин) | 5,6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 7 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 8 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 9 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 7 | "Пятиминутка" (броски с ближней, средней и дальней дистанции в течение 5 мин). | 7 | 20 | 15 | 15 | 10 | 5 | 5 |
| 8 | 25 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 |
| 9 | 30 | 25 | 25 | 20 | 20 | 15 |
| 8 | "40- секундное ведение мяча" (скоростное ведение в течение 40 сек, площадок)  | 5,6 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| 7 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| 8 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 |
| 9 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 |