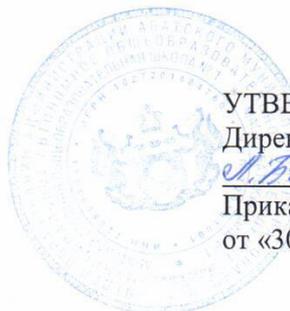


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Абатская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 18
от «29» августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Абатская СОШ №1
Е.В. Бажина Е.В. Бажина
Приказ № 210-од
от «30» августа 2024г.

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

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 2024-2025 учебный год
Всего: 68 часов
Уровень освоения программы: стартовый

Автор-составитель:
Сиюткин С.С.,
учитель физической
культуры МАОУ
Абатская СОШ №1

с.Абатское, 2024г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу (далее – Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 5-11 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы**.

Аннотация состоит в том, что она способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработки уверенности в себе, чувству безопасности, самоутверждению, реализации потребностей в социальных контактах с людьми всех возрастов, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Знакомство с игрой гармонично развивает у детей основные физические качества, что в дальнейшем выражается в интересе к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Новизна в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься

физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Целью программы является формирование и развитие навыков разносторонней общефизической и физической подготовленности: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей, а также воспитание морально-этических и волевых качеств, формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям по баскетболу и здоровому образу жизни.

Задачи программы

Обучающие:

- обучить правильно, выполнять технические приемы игры;
- обучить основным тактическим взаимодействиям;
- обучить правилам соревнований;
- обучить основам познавательной деятельности;
- обучить технико-тактическим приемам игры.

Развивающие:

- развить образное мышление;
- развить умение выражать своё отношение к сопернику и партнерам через игру;
- развить физические данные организма;
- развить морально-волевые качества.

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения на площадке, в общественных местах;
- воспитать коммуникабельность, взаимопонимание;
- воспитать достойное поведение в коллективе.

Планируемые результаты

- приобретение учащимися умений и навыков в игре баскетбол;
- вовлечение каждого учащегося в активный познавательный процесс;
- развитие творческих способностей учащихся;
- развитие волевых и физических качеств с помощью игры;

- проявление интереса к урокам физической культуры;
- повышение качества знаний.

Методы и формы обучения. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и учащихся. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической и общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей и т.д. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по спортивным играм и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: по частям и в целом.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

2. Учебно-тематическое планирование.

Срок реализации программы рассчитан на один год обучения 68 часов в год 36 учебных недель.

Начало обучения по программе – 1 сентября конец обучения – 31 мая.

Форма обучения: Очная. Язык обучения: русский.

На реализацию данной программы зачисляются учащиеся, достигшие 13 летнего возраста, имеющие разрешение врача. Возраст занимающихся, участвующих в реализации программы 10-17 лет.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается учреждением с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных сооружений.

3. Годовой план

№	Разделы, темы	всего	теория	практика
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	25	1	24
4.	Основы техники и тактики игры	29	1	28
5.	Контрольные игры и соревнования	6	-	6
6.	Тестирование	6	-	6
Итого:		68	4	64

4. Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Часы
1	Развитие баскетбола в России	1
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1
3	Общая и специальная физическая подготовка	1
4	Совершенствование техники передвижения припадении.	1
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1
6	Контрольные испытания. Учебная игра.	1
7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1
8	Индивидуальные действия припадении с мячом и без мяча.	1

9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	1
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1
16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1
22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1
27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1
28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1
29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1
31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1

32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1
33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1
34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1
35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1
36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1
39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1
40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1
41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1
42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1
43	Контрольные испытания. Учебная игра.	1
44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1
45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1
46	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1
47	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	1
48	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1
50	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1
51	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1
52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1
53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1
54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1
55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1
56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1

57	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1
58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1
59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1
60	Совершенствование техники ведения мяча.	1
61	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1
62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1
63	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1
64	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1
65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1
66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
	Итого: 68	1

5. Содержание программы

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Инструктаж по технике безопасности при занятиях лаптой. Краткая характеристика развития баскетбола в районе и области.

Развитие баскетбола в России. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по баскетболу. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом.

Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу. Гигиенические требования к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Перекаты, кувырки, стойки.

Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег 2-3 x 2-30 м, 2-3 x 30-40 м, 3-4 x 50-60 м. Бег 50 м с низкого старта, 100 м, бег с препятствиями от 60 до 100м.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед, назад.

Упражнения в равновесии. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Игры с отягощениями.

Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Специальная физическая подготовка.

Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; имитация нападающего удара, упражнения с набивными мячами. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.).

Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, прием и передачи, броски мяча. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель).

Упражнения по формированию тактических приемов игры: выработка умений принятия правильного решения в различных играх; умений наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия; умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Упражнения на гибкость и расслабление.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

1. Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приемами нападения.

2. Владение мячом: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центральному игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной рукой сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

3. Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с

различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

Техника защиты.

1. Передвижения (сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.

2. Овладение мячом (отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка – это тренировочный процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);

- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
2. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.
3. Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

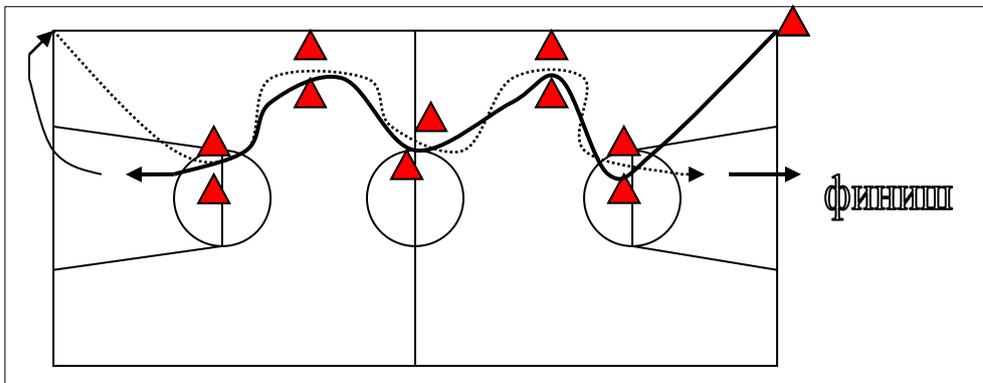
Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Методические указания (МУ):

- перевод выполняется с руки на руку;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска);

Фиксируется общее время и общее кол-во заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с: Пр. 25м + 4поп. = 21м



3. Передача мяча.

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для стартового уровня

- передачи выполняются одной рукой от плеча;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

2) для базового и продвинутого уровня

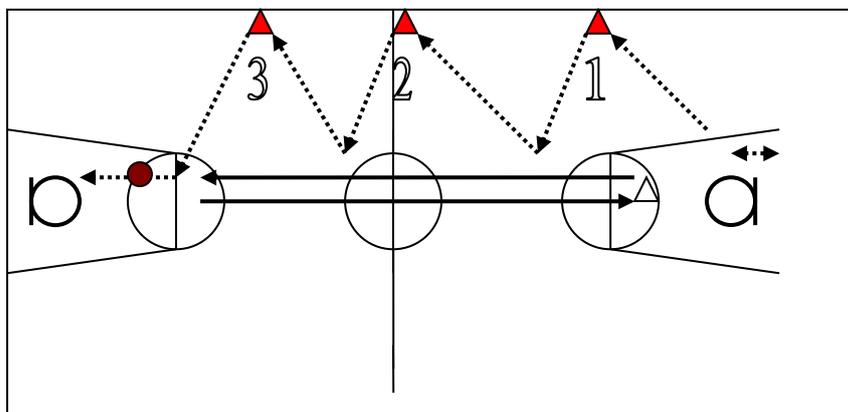
- передачи выполняются об пол;
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

Фиксируется общее время выполнения и кол-во попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 21 с: Пр. 30 м + 2 поп + 28 м.

4. Броски с дистанции.

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество бросков и очков.



Физическая подготовка.

1. Прыжок в длину с места.

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием.

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег по 30 с.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

7. Контрольные нормативы.

Общая и специальная подготовка

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.
2. Бег 30 м (5х6). На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При измерении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

4. Тест «40 бросков с точек» (оценивается точность бросков и время выполнения). Испытуемому подавать мяч не разрешается: он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку. Точность попаданий подсчитывается в процентах. Время, затраченное на выполнение теста, характеризует работоспособность испытуемого в бросках: чем быстрее он выполнит 40 бросков, тем выше его работоспособность в этом упражнении.

5. Штрафные броски. Выполняется 10 серий по 3 броска. Учитывается процент попаданий.

Упражнения	13-14 лет	15 лет
Бег 30м (сек)	5,4	5,2
Бег 30м (5х6) (сек)	8,4	8,2
Тест 40 бросков	25	30
Штрафные броски	6	7
Прыжок в длину с места (см)	170	180

8. Техника безопасности при занятиях

Для занятия игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр.
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности

Также:

1. Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:

- при температуре выше +15о С – короткая форма, спортивная обувь;
- при температуре ниже +15о С – спортивный костюм, спортивная обувь.

2. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.

3. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.

4. Без разрешения учителя не начинать выполнение упражнений и заданий.
5. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий.
6. Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.
7. Оказывать необходимую помощь одноклассникам в случае необходимости.
8. Перед уроком снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.
9. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку
10. Ногти должны быть коротко острижены.
11. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.
12. Не бросать мяч под ноги игрокам.
13. Не передавать или подавать мяч ногой.
14. Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания тренера.
15. Не нарушать определенную тренером организацию урока.
16. Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.
17. О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить учителю.

Тренер должен следить за тем, чтобы учащиеся:

- Не выполняли ведение мяча с опущено головой.
- Не сталкивались, видели соперников и партнеров.
- Не толкались в спину и не отбирали мяч со спины.
- Не выставляли пальцы вперед навстречу передачи.
- Не передавали мяч в спину партнера.
- Не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков.
- Не ставили подножек.
- Не выставляли локти.
- Не делали блокировок.
- Не толкались руками.
- Не выполняли резкой передачи мяча с близкого расстояния.

Учащиеся должны помнить, что:

1. Запрещается без разрешения тренера брать инвентарь и выполнять физические упражнения; без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;
2. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит;

Во время ведения мяча:

1. Не бить по мячу кулаком или ладонью
2. Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
3. Уметь выбирать оптимальную скорость
4. Избегать столкновений:
5. Предугадывать перемещения соперника;
6. Уметь вовремя снизить скорость или остановиться;
7. Уметь изменять направление;
8. Уметь применять «финт»;
9. Уметь выполнять передачи

При передачах мяча

1. Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче
2. Не передавать мяч резко с близкого расстояния
3. Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
4. Не передавать мяч, если его не видит партнер
5. Не передавать мяч через руки
6. Не передавать мяч в ноги, живот, колени.
7. Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение

При бросках мяча в корзину

1. Не бить по рукам
2. Не толкать в спину
3. Не бросать через руки
4. Не стоять под корзиной
5. Видеть отскок мяча
6. Не наступать на ноги
7. Не разводить локти
8. Не отбирать мяч со спины

Во время игры

1. Не толкать в спину и локтями
2. Не отнимать мяч вдвоем
3. Не блокировать
4. Не ставить бедро
5. Не ставить подножек
6. Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником
7. Не бить по рукам
8. Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой
9. Не ставить подножек
10. Не цеплять соперника за руки.
11. Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника

Требования безопасности по окончании занятия

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

9. Рабочая программа воспитания.

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьезно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию-профессию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих

воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса. Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы. Воспитательная работа в лапте подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;

- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы. Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных баскетболистов, формирования их поведения:

Организация чёткого контроля выполнения предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение баскетболистов в систему взаимопомощи и взаимной оценки при выполнении учебных заданий.

Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль готовности мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и баскетбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в центре носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание, как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер-преподаватель должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры. В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров-преподавателей должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в центре, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

9.1. Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Контингент	Сроки	Ответственный
---	-------------	------------	-------	---------------

1	«Беседа о личной гигиене и режиме дня»	Обучающиеся	Сентябрь	Педагог по физической культуре
2	«Профилактика экстремизма»	Обучающиеся	Ноябрь	Педагог по физической культуре
3	Викторина-беседа: «Что я знаю о своих правах?» «Имею право знать!»	Обучающиеся	Декабрь	Педагог по физической культуре
4	Вечер «Новогодняя викторина»	Обучающиеся	Январь	Педагог по физической культуре
6	«Правила безопасности на льду водоема»	Обучающиеся	Март	Педагог по физической культуре
7	«Безопасность на дороге (лекция)»	Обучающиеся	Апрель	Педагог по физической культуре
8	Беседа «Безопасность в интернете»	Обучающиеся	Май	Педагог по физической культуре
9	Беседа «Безопасность на воде»	Обучающиеся	Июнь	Педагог по физической культуре

10. Факторы риска в реализации программы и пути их преодоления

В период реализации программы допускается корректировка по следующим причинам:

- эпидемии различного характера (карантинные мероприятия);
- низкие температуры и другие природные явления (активированные дни);
- участие тренера-преподавателя или занимающихся в других мероприятиях.

Для устранения последствий этих факторов риска предлагается:

- проведение дополнительных занятий, предварительно согласовав с занимающимися, особенно в каникулярный период и выходные дни.

11. Форма контроля и оценочные материалы

Мониторинг это процесс непрерывного научно обоснованного, слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения. Системой мониторинга в данной программе является: достижения занимающихся планируемых результатов освоения программы.

Методы проведения мониторинга:

Беседа метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. По форме беседа может представлять собой опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов. Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

Рассказ представляет собой изложение материала в повествовательной форме. Его назначение — обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Наиболее широко применяется в процессе в развития упражнений (быстрота, ловкость, гибкость, координация).

Эти действия объединяются каким-либо общим сюжетным рассказом, который сопровождается действиями, доступными их воображению и двигательному опыту.

Показ выполнения технических действий, который позволяет выполнять отдельные элементы (с последующим разбором продемонстрированной техники), применяется главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Этот метод помогает создать у воспитанников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Наблюдение это один из методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях.

12. Контрольные испытания

Название упражнения	Мальчики			Девочки		
	5.5	5.3	5.2	5.7	5.6	5.5
Бег на 20м (сек.)	5.5	5.3	5.2	5.7	5.6	5.5
Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	14.0	14.5	14.7	15.4	15.6	15.8
Прыжок в длину с места (см.)	130	150	170	115	130	150

Прыжок вверх с места взмахом руки(см.)	24	28	32	20	24	28
--	----	----	----	----	----	----

13. Материально-техническое обеспечение.

- Спортивная площадка
- Игровой зал;
- Баскетбольные мячи;
- Волейбольные мячи;
- Теннисные;
- Набивные мячи;
- Фишки;
- Флажки;
- Гимнастические маты;
- Гимнастические скамейки;
- Скакалки;
- Секундомер;
- Свисток.

14. Формирование учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими

	упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные. коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

15. Список литературы

1. «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И. Нестеровский, М.,ИЦ «Академия,2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
3. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях- М.:Просвещение,2001
4. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов- М.:Просвещение,1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
8. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л. Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум», 2007

Литература для детей и родителей

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.