

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 31.08.2023г. № 1/пс



УТВЕРЖДЕНО
Директором «СШ «Дельфин»
Е.В. Редькиной
Приказ от 31.08.2023г. № 111/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ»
(для обучающихся 15-17 лет)

Уровень: продвинутый (1056 часов)
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Гребнев Никита Александрович,
тренер-преподаватель
Лейер Марина Андреевна,
руководитель структурного
подразделения «СШ «Дельфин»

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2023 № 15

г. Арамиль
2023 года

Содержание программы

1. Пояснительная записка	стр. 3-5
<i>Характеристика и краткая история вида спорта</i>	стр. 3-4
<i>Актуальность программы</i>	стр. 4
<i>Адресат программы</i>	стр. 5
<i>Объем и срок освоения программы</i>	стр. 5
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	стр. 5
2. Цель и задачи программы	стр. 6
3. Содержание программы	стр. 6-20
<i>Учебный план программы</i>	стр. 6
<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	стр. 7-8
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	стр. 8-13
<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	стр. 14-15
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	стр. 15-20
4. Планируемые результаты освоения программы	стр. 21
5. Комплекс организационно-педагогических условий программы	стр. 21-24
<i>Календарно-учебный график</i>	стр. 21-22
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	стр. 22
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	стр. 22-24
<i>Формы аттестации и контроля</i>	стр. 24
6. Список литературы	стр. 25
<i>Приложение к программе</i>	стр. 26-27

1. Пояснительная записка

Баскетбол (от англ. basket — корзина, ball — мяч) – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой – забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.

В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь “оживить” уроки по гимнастике, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей.

Через год Нейсмит разработал первые правила игры в баскетбол. Первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения.

Постепенно баскетбол из США проник сначала на Восток – Японию, Китай, Филиппины, а потом в Европу и Южную Америку.

Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе американцы организовали показательный тур между командами нескольких городов. В 1946 году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БАА). Первый матч под её эгидой состоялся 1 ноября того же года в Торонто между командами Toronto Huskies и New York Knickerbockers.

В 1949 году ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (НБА). В 1967 году, была создана Американская баскетбольная ассоциация, которая долгое время пыталась составить конкуренцию НБА, но спустя 9 лет объединилась с ней.

На сегодняшний день НБА является одной из наиболее влиятельных и известных профессиональных баскетбольных лиг в мире. В 1932 году основана Международная федерация любительского баскетбола. В состав федерации вошли 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия.

Исходя из названия, предполагалось, что организация будет возглавлять только любительский баскетбол, однако, в 1989 году, профессиональные баскетболисты получили допуск к международным соревнованиям, и слово «любительский» было изъято из наименования.

Самый первый международный матч состоялся в 1904 году, а в 1936 году баскетбол попал в программу летних Олимпийских игр.

Появление баскетбола в России

Точно известна и дата первого международного матча. В 1909 году состоялось событие, ставшее определённой вехой в истории не только отечественного, но и мирового баскетбола. В Петербург приехала группа членов американской ассоциации христиан. По другим сведениям, это были моряки одного из торговых американских кораблей, стоявших в порту. Из них и была составлена баскетбольная команда, которая, к общей радости петербуржцев, проиграла местной команде «лиловых» из спортклуба «Маяк» со счётом 19:28.

В 1919 г. журнал «Русский спорт» поместил первые статьи о баскетболе. В одном из номеров, в частности, давалось описание первого в истории советского баскетбола соревнования между вторым Петроградским спортивным клубом и баскетбольной лигой, проведённого 25 мая 1919 г.

С 1920 года баскетбол включался в программу физкультурных праздников: уральской олимпиады, московской губернской олимпиады и т.д. В этом же году, баскетбол как самостоятельный предмет был введён в физкультурных учебных заведениях: в Главной военной школе физического образования, в Окружной школе инструкторов спорта и допризывной подготовки и в Московском институте физической культуры. Специалисты, окончившие эти учебные заведения, стали первыми пропагандистами баскетбола в нашей стране.

Поистине триумфальной можно считать поездку во Францию и Бельгию в 1935 году женской сборной команды страны в составе лучших баскетболисток Москвы и Ленинграда. В 5 проведённых встречах были одержаны победы, в том числе над мужской сборной командой Парижского рабочего союза. 1 января 1939 г. были введены новые правила игры, которые во многом совпадали с международными. На 1 января 1941г. в стране насчитывалось более 82 тысяч баскетболистов. К этому времени завершилось становление отечественной школы баскетбола.

Преемницей Федерации баскетбола СССР стала Российская федерация баскетбола. Организация получила признание ФИБА, и сборные страны начали выступать на международной арене под флагом России.

За прошедшие годы существования Российской Федерации сборные страны по баскетболу лишь 4 раза становились чемпионами турниров: в 2007 году чемпионат Европы выиграли мужчины, а женщины завоевывали аналогичный титул в 2003, 2007 и 2011 годах.

Несмотря на неуверенные выступления национальных сборных, баскетбол в России продолжает оставаться одним из самых популярных видов спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «баскетбол» (далее – ДООП, Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **продвинутый уровень сложности**. На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Программ составлена на основании следующих нормативных документов:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановление 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» (далее – СанПиН);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Устав СШ «Дельфин».

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков.

Игровая деятельность в баскетболе отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 15-17 лет, прошедших базовый уровень подготовки по ДООП по виду спорта «баскетбол» СШ «Дельфин» или других образовательных учреждений. Так же к обучению допускаются дети, имеющие навыки игры в баскетбол на достаточно хорошем любительском уровне.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Возрастные психофизиологические особенности детей

Юношеский возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10 –12 см. тяжелее на 5 –8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растёт сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

Объем программы – 1056 часов

Срок освоения программы - 2 года

Форма обучения – очная;

форма организации учебной деятельности может быть: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам;

Виды занятий: вводные, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 12 часов

Количество занятий в неделю – 6 занятий

2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ дать обучающимся более глубокие, детальные знания о выбранном виде спорта;
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ обучить необходимым навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Развивающие:

- ✓ развивать специальные физические качества необходимые для игры в баскетбол;
- ✓ развивать личностные качества игроков (уверенность в принятии игровых решений, стратегическое планирование и др.), единство командного духа.

Воспитательные:

- ✓ воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- ✓ воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- ✓ воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- ✓ формировать потребность к ведению здорового образа.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план программы

Год обучения	Трудоемкость программы (количество часов)			Форма промежуточной/итоговой аттестации
	Всего	Теория	Практика	
<i>Первый</i>	528	22	506	<i>Осуществляется согласно Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по видам спорта Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин»</i>
<i>Второй</i>	528	16	512	
Итого:	1056	38	1018	

**3.2. Учебный (тематический) план
Первый год обучения**

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	10	10		
2.1.	Правила игры в баскетбол	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
2.2.	Режим труда и отдыха баскетболиста	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	3	3		Беседа, устный опрос
2.4.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	3	3		Беседа, устный опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	115	2	113	
3.1.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	50	1	49	Визуальный контроль
3.2.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	30		30	Визуальный контроль, мониторинг
3.3.	Акробатические упражнения	15	1	14	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Другие виды спорта	20		20	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	97	3	94	Визуальный контроль, мониторинг
5.	Техническая подготовка	125	1	124	
5.1.	Остановки и повороты	2		2	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Стойки и передвижения	2		2	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Ведение мяча	15		15	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.	Передача и ловля	15		15	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.	Броски мяча в кольцо	20		20	Визуальный контроль, мониторинг
5.6.	Взятие отскока	20		20	Визуальный контроль, мониторинг
5.7.	Противодействие в защите	20		20	Визуальный контроль, мониторинг
5.8.	Игровые действия	20		20	Визуальный контроль, мониторинг
5.9.	Индивидуальные действия	11	1	10	Визуальный контроль
6.	Тактическая подготовка	100	4	96	
6.1.	Тактика нападения	50	2	48	Визуальный контроль

6.2.	Тактика защиты.	50	2	48	Визуальный контроль
7.	Учебные и тренировочные игры	20		20	Визуальный контроль
8.	Участие в соревнованиях	45		45	Результаты участия
9.	Судейская практика	8		8	Результаты практики
10	Аттестация обучающихся	6		6	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	528	22	506	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

1. Вводное занятие и ИТБ

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год, с режимом тренировочной деятельности; повторение инструктажей по технике безопасности во время занятий баскетболом, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требований к спортивной одежде и обуви.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Правила игры в баскетбол

Теория: углубленное, расширенное знакомство с правилами игры в баскетбол, методикой судейства и судейскими жестами. Разбор спорных моментов, возникающих в ходе соревнований.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается и закрепляется во время учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

2.2. Режим труда и отдыха баскетболиста

Теория: разговор с обучающимися о принципах питания, тренировочной деятельности и отдыхе лиц, занимающихся интенсивными физическими тренировками.

Практика: практическое применение полученных теоретических знаний в повседневной жизни и во время учебно-тренировочных занятий.

2.3. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта

Теория: разговор с обучающимися об основных законодательных актах в области физической культуры и спорта.

Практика: не предусмотрена.

2.4. Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)

Теория: разговор с обучающимися о влиянии допинга на здоровье спортсмена и последствия для спортивной карьеры.

Практика: не предусмотрена.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)

Теория: совершенствование у обучающихся навыков выполнения общеразвивающих упражнений, применяемых в выбранном виде спорта.

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа):

- сгибание и разгибание рук;
- вращения, махи;
- отведение и приведение;
- рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

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

Упражнения для шеи и туловища:

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

ОФП с предметами: с набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками.

3.2. Бег (на короткие и длинные дистанции)

Теория: совершенствование у обучающихся навыка выполнения различных видов бега.

Практика: беговые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции.

3.3. Акробатические упражнения (кувырки вперед, кувырки назад)

Теория: совершенствование у обучающихся навыков выполнения кувырков.

Практика: кувырок вперед с шага, два кувырка вперед, кувырок назад из седа, длинный кувырок вперед.

3.4. Другие виды спорта

Теория: повторение правил предлагаемых игр и эстафет.

Практика: футбол по упрощенным правилам, волейбол, гандбол, эстафеты на перегонки с передачей мяча и т. д.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: совершенствование у обучающихся навыков выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Практика:

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития быстроты: бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, верх, за голову, за спину). Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед-назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в сторону, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 1000 м. Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа. Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.

Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Туристские походы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

5. Техническая подготовка

5.1. Остановки и повороты

Теория: совершенствование у обучающихся навыка выполнения резкой остановки на скорости без потери мяча и поворотов для ухода от соперников. Умение целесообразно сочетать их в игровой практике.

Практика:

Упражнения для освоения остановки:

1. Выполнить длинный шаг правой ногой с постановкой ее на опору с пятки с переходом на всю стопу и переносом на нее массы тела и укороченный шаг левой ногой вперед или вперед – в стороны. Массу тела равномерно распределить на обе ноги.
2. Выполнить три шага в свободном темпе, четвертый шаг - длинный, пятый - укороченный.
3. Выполнить остановку в медленном беге: по прямой, с изменением направления движения.
4. Выполнить остановку в заранее обозначенном месте, не снижая при этом скорости бега к моменту остановки.
5. Выполнить остановку во время бега по внезапному звуковому сигналу (свистку). По следующему сигналу продолжать бег.

Упражнения для освоения остановки прыжком:

1. Выполнить небольшой шаг левой (правой) ногой, оттолкнуться вперед-вверх, приземлиться одновременно на обе ноги.
2. Выполнить остановку прыжком в ходьбе с ускорением.
3. Выполнить остановку невысоким, стелющимся прыжком после небольшого разбега с приземлением либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующим подседом.
4. Выполнить остановку прыжком в заранее обозначенном месте после бега с ускорением.
5. Выполнить остановку прыжком во время бега по внезапному звуковому сигналу(свистку). По следующему сигналу продолжать бег.

Упражнения для освоения поворотов:

1. Выполнить шаг правой ногой вперед с поворотом туловища влево.
2. То же упражнение, но с последующим переходом на бег.
3. Выполнить шаг правой ногой назад с поворотом туловища вправо.
4. То же упражнение, но с последующим переходом на бег.
5. Челночный бег с поворотом на 180 градусов.
6. Бег в среднем темпе по зрительному или звуковому сигналу, поворот на 90, 180, 360 градусов и скоростной рывок 5–7 м.

Сочетание способов передвижений:

1. Бег в равномерном темпе по периметру игровой площадки, по сигналу – ускорение, по другому сигналу – остановка двумя шагами, по следующему сигналу – продолжение бега в равномерном темпе и т. д.
2. Бег в равномерном темпе - ускорение - остановка - повороты.
3. Бег – остановка – поворот на 180 градусов – ускорение 15–20 м.
4. Прыжок с поворотом на 180 градусов – ускорение 10 м – медленный бег (или ходьба) – поворот на 180 градусов – ускорение 10–15 м.
5. Бег лицом вперед – поворот на 180 градусов – бег спиной вперед – поворот на 180 градусов – скоростной рывок 10–15 м.

5.2. Стойки и передвижения

Теория: совершенствование у обучающихся навыков выполнения основных стоек и видов передвижения баскетболиста, умение целесообразно сочетать их в игровых моментах.

Практика: из основной стойки баскетболиста. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Передвижение правым – левым боком.

Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.

5.3. Ведение мяча

Теория: совершенствование у обучающихся навыков выполнения действий с мячом.

Практика:

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

5.4. Передача и ловля мяча

Теория: совершенствование у обучающихся навыков выполнения передачи и ловли мяча.

Практика:

Передача мяча двумя руками: сверху, от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, двумя руками в движении, в прыжке, двумя руками (встречные), двумя руками (поступательные), на одном уровне, двумя руками.

Передача мяча одной рукой: сверху, от головы, от плеча (с отскоком), сбоку (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении.

Ловля мяча двумя руками: на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.

Ловля мяча одной рукой: на месте, в движении.

5.5. Броски мяча в кольцо

Теория: совершенствование у обучающихся навыков выполнения броска мяча в кольцо.

Практика:

Броски в кольцо двумя руками: дальние, средние, ближние, добивание, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, с места, в движении, в прыжке, сверху, снизу, с груди, с отскоком от щита, без отскока от щита.

Броски в кольцо одной рукой: сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

5.6. Взятие отскока

Теория: совершенствование у обучающихся навыков выполнения взятия отскока.

Практика:

1. Объяснение и показ.
2. Имитация блокирования пассивного нападающего и овладения мячом при отскоке по зрительному сигналу педагога: поднятый или подброшенный вверх мяч и т. п.
3. То же, но с «вырыванием» подвешенного на амортизаторе мяча.
4. То же, но нападающий обозначает движение на щит в заранее заданном направлении справа или слева от защитника.
5. Овладение отскоком после собственного набрасывания мяча:
 - 1) в верхнюю часть щита с линии штрафного броска;
 - 2) в дальнюю верхнюю часть щита с боковой стороны трехсекундной трапеции (на уровне 2-го усика).
6. Овладение отскоком из различных исходных позиций после бросков мяча с разных точек по отношению к щиту.
7. Выполнение отблочки пассивно обозначающего движение на подбор нападающего с последующим овладением мячом, посланным в верхнюю часть щита третьим игроком.
8. То же, но при активном движении нападающего на подбор мяча.
9. То же, что в упр. 7 и 8, но с последующим началом атаки первой передачей мяча или выводящим ведением мяча.
10. Выполнение приема в целом в условиях активного противоборства «защитник—нападающий» в заданных позициях при бросках в корзину третьим игроком с разных точек по отношению к щиту.
11. То же, но в состязании на результативность действий по овладению мячом в борьбе за отскок.
12. Воспроизведение приема в целом в условиях игрового противоборства: 1х1; 2х2; 3х3 и т. д. – с атакой в одну корзину.
13. То же, но в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

5.7. Противодействие в защите

Теория: совершенствование у обучающихся навыков выполнения противодействия в защите.

Практика:

Противодействие в защите выполняется с помощью упражнений на вырывание, выбивание и перехват мяча, накрывание и отбивание мяча при бросках, взятие отскока на своем щите. Эти приемы изучаются после овладения занимающимися техникой соответствующих приемов нападения.

5.8. Игровые действия

Теория: умение целесообразно применять изученные техники в игровой практике; умение правильно организовать взаимодействие с игроками на площадке.

Практика: нарабатывается в игровой практике.

5.9. Индивидуальные действия

Теория: умение целесообразно применять изученные техники в игровой практике; выбрать место и открыться для получения мяча; выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Практика: нарабатывается в игровой практике.

6. Тактическая подготовка

6.1. Тактика нападения

Теория: совершенствование у обучающихся навыков тактического нападения.

Практика: бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений, выход для получения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины, заслон, пересечение, треугольник, тройка, скрестный выход, система быстрого прорыва, система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

6.2. Тактика защиты

Теория: совершенствование у обучающихся навыков тактической защиты. Умение комбинировать изученные тактики в игровой практике (смешанная техника).

Практика: вырывание мяча рывком на себя, выбивание мяча при ведении и броске, перехват мяча. Противодействие получения мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча, против скрестного выхода, система личной защиты. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

7. Учебные и тренировочные игры

Теория: получена в ходе изучения предыдущих разделов программы.

Практика: участие обучающихся в товарищеских и межгрупповых играх в баскетбол.

8. Участие в соревнованиях

Теория: знакомство на практике с правилами участия в соревнованиях различного уровня.

Практика: участие обучающихся в турнирах, муниципальных и районных соревнованиях по баскетболу, участие в сдаче норм ГТО.

9. Судейская практика

Теория: основные правила, нарушения, фолы, жесты, права, обязанности.

Практика: участие обучающихся в качестве судьи на товарищеских матчах.

10. Аттестация обучающихся

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

**3.3. Учебный (тематический) план
Второй год обучения**

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	10	10		
2.1.	Правила игры в баскетбол	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
2.2.	Основы закаливания организма, ЗОЖ	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	3	3		Беседа, устный опрос
2.4.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	3	3		Беседа, устный опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	115		115	
3.1.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	50		50	Визуальный контроль
3.2.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	30		30	Визуальный контроль, мониторинг
3.3.	Акробатические упражнения	15		15	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Другие виды спорта	20		20	Визуальный контроль, мониторинг
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	97	2	95	Визуальный контроль, мониторинг
5.	Техническая подготовка	125		125	Визуальный контроль, мониторинг
5.1.	Остановки и повороты	2		2	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Стойки и передвижения	2		2	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Ведение мяча	15		15	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.	Передача и ловля	15		15	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.	Броски мяча в кольцо	20		20	Визуальный контроль, мониторинг
5.6.	Взятие отскока	20		20	Визуальный контроль, мониторинг
5.7.	Противодействие в защите	20		20	Визуальный контроль, мониторинг
5.8.	Игровые действия	20		20	Визуальный контроль, мониторинг
5.9.	Индивидуальные действия	11		11	Визуальный контроль
6.	Тактическая подготовка	100	2	98	
6.1.	Тактика нападения	50	1	49	Визуальный контроль
6.2.	Тактика защиты	50	1	49	Визуальный контроль

7.	Учебные и тренировочные игры	20		20	Визуальный контроль
8.	Участие в соревнованиях	45		45	Результаты участия
9.	Судейская практика	8		8	Результаты практики
10.	Аттестация обучающихся	6		6	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	528	16	512	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

1. Вводное занятие и ИТБ

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год, с режимом тренировочной деятельности; повторение инструктажей по технике безопасности во время занятий баскетболом, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требований к спортивной одежде и обуви.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Правила игры в баскетбол

Теория: углубленное, расширенное знакомство с правилами игры в баскетбол, методикой судейства и судейскими жестами. Разбор спорных моментов, возникающих в ходе соревнований.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается и закрепляется во время учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

2.2. Основы закаливания организма, ЗОЖ

Теория: повтор с обучающимися и расширение знаний о возможностях и вариантах закаливания организма.

Практика: изучение литературы, просмотр видеоматериалов, применение на практике полученной информации.

2.3. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта

Теория: разговор с обучающимися об основных законодательных актах в области физической культуры и спорта.

Практика: не предусмотрена.

2.4. Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)

Теория: разговор с обучающимися о влиянии допинга на здоровье спортсмена и последствия для спортивной карьеры.

Практика: не предусмотрена.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)

Теория: совершенствование у обучающихся навыков выполнения общеразвивающих упражнений, применяемых в выбранном виде спорта.

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа):

- сгибание и разгибание рук;
- вращения, махи;
- отведение и приведение;
- рывки одновременно обеими руками и разновременнo, во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

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

Упражнения для шеи и туловища:

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

ОФП с предметами: с набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками.

3.2. Бег (на короткие и длинные дистанции)

Теория: совершенствование у обучающихся навыка выполнения различных видов бега.

Практика: беговые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции.

3.3. Акробатические упражнения (кувырки вперед, кувырки назад)

Теория: совершенствование у обучающихся навыков выполнения кувырков.

Практика: кувырок вперед с шага, два кувырка вперед, кувырок назад из седа, длинный кувырок вперед.

3.4. Другие виды спорта

Теория: повторение правил предлагаемых игр и эстафет.

Практика: футбол по упрощенным правилам, волейбол, гандбол, эстафеты на перегонки с передачей мяча и т. д.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: совершенствование у обучающихся навыков выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Практика:

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития быстроты: бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, верх, за голову, за спину). Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед-назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в сторону, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 1000 м. Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа. Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.

Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Туристские походы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

5. Техническая подготовка

5.1. Остановки и повороты:

Теория: совершенствование у обучающихся навыка выполнения резкой остановки на скорости без потери мяча и поворотов для ухода от соперников. Умение целесообразно сочетать их в игровой практике.

Практика:

Упражнения для освоения остановки:

1. Выполнить длинный шаг правой ногой с постановкой ее на опору с пятки с переходом на всю стопу и переносом на нее массы тела и укороченный шаг левой ногой вперед или вперед – в стороны. Массу тела равномерно распределить на обе ноги.
2. Выполнить три шага в свободном темпе, четвертый шаг - длинный, пятый - укороченный.
3. Выполнить остановку в медленном беге: по прямой, с изменением направления движения.
4. Выполнить остановку в заранее обозначенном месте, не снижая при этом скорости бега к моменту остановки.
5. Выполнить остановку во время бега по внезапному звуковому сигналу (свистку). По следующему сигналу продолжать бег.

Упражнения для освоения остановки прыжком:

1. Выполнить небольшой шаг левой (правой) ногой, оттолкнуться вперед – вверх, приземлиться одновременно на обе ноги.
2. Выполнить остановку прыжком в ходьбе с ускорением.

3. Выполнить остановку невысоким, стелющимся прыжком после небольшого разбега с приземлением либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующим подседом.
4. Выполнить остановку прыжком в заранее обозначенном месте после бега с ускорением.
5. Выполнить остановку прыжком во время бега по внезапному звуковому сигналу(свистку). По следующему сигналу продолжать бег.

Упражнения для освоения поворотов:

1. Выполнить шаг правой ногой вперед с поворотом туловища влево.
2. То же упражнение, но с последующим переходом на бег.
3. Выполнить шаг правой ногой назад с поворотом туловища вправо.
4. То же упражнение, но с последующим переходом на бег.
5. Челночный бег с поворотом на 180 градусов.
6. Бег в среднем темпе по зрительному или звуковому сигналу, поворот на 90, 180, 360 градусов и скоростной рывок 5–7 м.

Сочетание способов передвижений:

1. Бег в равномерном темпе по периметру игровой площадки, по сигналу – ускорение, по другому сигналу – остановка двумя шагами, по следующему сигналу – продолжение бега в равномерном темпе и т.д.
2. Бег в равномерном темпе - ускорение - остановка - повороты.
3. Бег – остановка – поворот на 180 градусов – ускорение 15–20 м.
4. Прыжок с поворотом на 180 градусов – ускорение 10 м – медленный бег (или ходьба) – поворот на 180 градусов – ускорение 10–15 м.
5. Бег лицом вперед – поворот на 180 градусов – бег спиной вперед – поворот на 180 градусов – скоростной рывок 10–15 м.

5.2. Стойки и передвижения

Теория: совершенствование у обучающихся навыков выполнения основных стоек и видов передвижения баскетболиста, умение целесообразно сочетать их в игровых моментах.

Практика: из основной стойки баскетболиста. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Передвижение правым – левым боком.

Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.

5.3. Ведение мяча

Теория: совершенствование у обучающихся навыков выполнения действий с мячом.

Практика:

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

5.4. Передача и ловля мяча

Теория: совершенствование у обучающихся навыков выполнения передачи и ловли мяча.

Практика:

Передача мяча двумя руками: сверху, от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, двумя руками в движении, в прыжке, двумя руками (встречные), двумя руками (поступательные), на одном уровне, двумя руками.

Передача мяча одной рукой: сверху, от головы, от плеча (с отскоком), сбоку (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении.

Ловля мяча двумя руками: на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при

поступательном движении, при движении сбоку.

Ловля мяча одной рукой: на месте, в движении.

5.5. Броски мяча в кольцо

Теория: совершенствование у обучающихся навыков выполнения броска мяча в кольцо.

Практика:

Броски в кольцо двумя руками: дальние, средние, ближние, добивание, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, с места, в движении, в прыжке, сверху, снизу, от груди, с отскоком от щита, без отскока от щита.

Броски в кольцо одной рукой: сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

5.6. Взятие отскока

Теория: совершенствование у обучающихся навыков выполнения взятия отскока.

Практика:

1. Объяснение и показ.
2. Имитация блокирования пассивного нападающего и овладения мячом при отскоке по зрительному сигналу педагога: поднятый или подброшенный вверх мяч и т. п.
3. То же, но с «вырыванием» подвешенного на амортизаторе мяча.
4. То же, но нападающий обозначает движение на щит в заранее заданном направлении справа или слева от защитника.
5. Овладение отскоком после собственного набрасывания мяча:
 - 1) в верхнюю часть щита с линии штрафного броска;
 - 2) в дальнюю верхнюю часть щита с боковой стороны трехсекундной трапеции (на уровне 2-го усика).
6. Овладение отскоком из различных исходных позиций после бросков мяча с разных точек по отношению к щиту.
7. Выполнение отблочки пассивно обозначающего движение на подбор нападающего с последующим овладением мячом, посланным в верхнюю часть щита третьим игроком.
8. То же, но при активном движении нападающего на подбор мяча.
9. То же, что в упр. 7 и 8, но с последующим началом атаки первой передачей мяча или выводным ведением мяча.
10. Выполнение приема в целом в условиях активного противоборства «защитник—нападающий» в заданных позициях при бросках в корзину третьим игроком с разных точек по отношению к щиту.
11. То же, но в состязании на результативность действий по овладению мячом в борьбе за отскок.
12. Воспроизведение приема в целом в условиях игрового противоборства: 1х1; 2х2; 3х3 и т. д. – с атакой в одну корзину.
13. То же, но в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

5.7. Противодействие в защите

Теория: совершенствование у обучающихся навыков выполнения противодействия в защите.

Практика:

Противодействие в защите выполняется с помощью упражнений на вырывание, выбивание и перехват мяча, накрывание и отбивание мяча при бросках, взятие отскока на своем щите.

Эти приемы изучаются после овладения занимающимися техникой соответствующих приемов нападения.

5.8. Игровые действия

Теория: умение целесообразно применять изученные техники в игровой практике; умение правильно организовать взаимодействие с игроками на площадке.

Практика: нарабатывается в игровой практике.

5.9. Индивидуальные действия

Теория: умение целесообразно применять изученные техники в игровой практике; выбрать место и открыться для получения мяча; выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Практика: нарабатывается в игровой практике.

6. Тактическая подготовка

6.1. Тактика нападения

Теория: совершенствование у обучающихся навыков тактического нападения.

Практика: бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений, выход для получения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины, заслон, пересечение, треугольник, тройка, скрестный выход, система быстрого прорыва, система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

6.2. Тактика защиты

Теория: совершенствование у обучающихся навыков тактической защиты. Умение комбинировать изученные тактики в игровой практике (смешанная техника).

Практика: вырывание мяча рывком на себя, выбивание мяча при ведении и броске, перехват мяча. Противодействие получения мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча, против скрестного выхода, система личной защиты. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

7. Учебные и тренировочные игры

Теория: получена в ходе изучения предыдущих разделов программы.

Практика: участие обучающихся в товарищеских и межгрупповых играх в баскетбол.

8. Участие в соревнованиях

Теория: получена ранее.

Практика: участие обучающихся в турнирах, муниципальных и районных соревнованиях по баскетболу, участие в сдаче норм ГТО.

9. Судейская практика

Теория: основные правила, нарушения, фолы, жесты, права, обязанности и др.

Практика: участие обучающихся в качестве судьи на товарищеских матчах.

10. Аттестация обучающихся

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

По окончании Программы обучающиеся будут
УВЕРЕННО ЗНАТЬ:

- ✓ правила игры и соревнований, имена лучших спортсменов в своем виде спорта;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- ✓ правила и способы закаливания, ведения здорового образа жизни;
- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта и правила личной гигиены спортсмена;
- ✓ о вреде для организма и последствиях для спортивной карьеры применения допинга;
- ✓ основные нормативные акты, регулирующие деятельность вида спорта «баскетбол».

УМЕТЬ:

- ✓ выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ уверенно использовать в игровой деятельности изученные тактические и технические приемы баскетбола;
- ✓ играть в баскетбол с соблюдением всех правил.

Личностные результаты:

- ✓ воспитание у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

- ✓ умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- ✓ умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- ✓ умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

5. Комплекс организационно-педагогических условий программы

5.1. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
1 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	12/528	6 раз в неделю по 2 часа**	В соответствии с установленными государственными

2 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	12/528	6 раз в неделю по 2 часа**	праздничными днями и календарным учебным графиком СШ «Дельфин» на текущий учебный год
-------	------------	------------	-----------	--------	----------------------------	---

*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

** допускается увеличение времени занятия до 3 академических часов (с уменьшением количества раз в неделю).

5.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

- ✓ спортивный зал с разметкой;
- ✓ спортивная площадка;
- ✓ баскетбольные щиты с корзинами;
- ✓ мячи баскетбольные;
- ✓ мячи набивные различной массы;
- ✓ скакалки, обручи;
- ✓ стойки для обводки;
- ✓ гимнастические стенки;
- ✓ гимнастические маты;
- ✓ гимнастические скамейки;
- ✓ гантели.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими высшее или среднее профессиональное образование по направлению «физическая культура».

Дидактические материалы: аудио и видео материалы, дидактические карточки, плакаты с изображением упражнений.

Методическое обеспечение Программы

В учебно-тренировочном процессе используются следующие **педагогические технологии:** личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и ИКТ-технологии.

1) **Здоровьесберегающие технологии** являются наиболее значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок. Применение данной технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях, способствует снижению усталости после физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Применение данной технологии включает в себя в том числе знакомство с результатами медицинских осмотров детей, учет полученной информации в работе с обучающимися, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и их семьи в целом, создание здорового психологического климата на тренировках.

2) **Личностно-ориентированные технологии.** Современные условия и требования к учебному процессу невозможно представить без учета личностных физических и психологических качеств обучающегося. В выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень подготовленности и индивидуальные особенности обучающегося. При применении данной технологии

появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

3) *Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)*. Использование Интернет-ресурсов для максимальных результатов в теоретических аспектах преподавания (презентации, обучающие видеоролики и т.д.). Презентаций и видеоролики (You Tube), высылаются на Ватсап, Вайбер родителям обучающихся.

Основные принципы обучения, используемые при реализации Программы:

- ✓ ***Принцип сознательности и активности:*** без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приемов в баскетболе, прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.
- ✓ ***Принцип наглядности:*** при создании правильного представления о баскетболе (о технических приемах или тактических действиях) у обучающихся появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.
- ✓ ***Принцип доступности и индивидуализации:*** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.
- ✓ ***Принцип систематичности:*** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.
- ✓ ***Принцип прогрессирования:*** усложнение заданий, увеличение объема нагрузок обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся баскетболу.

Методы обучения, используемые при реализации Программы

При обучении волейболу используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой.

Словесный метод: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этого метода.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др.

Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом.

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Наглядный метод: показ упражнений и техники, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции. Использование наглядного метода помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Практический метод (метод упражнений). Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической

нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями. Все упражнения, используемые в процессе обучения баскетболу, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники игры в баскетбол в целом.

Игровой метод. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

5.3. Формы аттестации и контроля

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

Текущий контроль — одна из составляющих оценки качества освоения образовательных программ, направлен на проверку тренером-преподавателем знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательной программы).

Промежуточная аттестация — форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя годовое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация — форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося по итогам завершения освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

6. Список использованной литературы

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
2. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
3. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
4. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
5. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
6. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
7. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.

Список литературы для детей и родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. - М.: НИК Сортэл, 2012г.
2. Гомельский Е. Я. Игра гигантов. - М: ВАГРИУС, 2014.
3. Костинова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС. 2012.
4. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол.-М.: ФиС. 2013.

Электронные ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
www.minsport.gov.ru

БАСКЕТБОЛ - ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ (528 часов)						
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши		девушки	
			1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с)	5	4,6	4,5	5,1	5
		4	4,7	4,6	5,2	5,1
		3	4,8	4,7	5,3	5,2
		2	4,9	4,8	5,4	5,3
		1	5	4,9	5,5	5,4
2	Челночный бег 3x10 м (с)	5	7,1	7	8,1	8
		4	7,2	7,1	8,2	8,1
		3	7,3	7,2	8,3	8,2
		2	7,5	7,4	8,4	8,3
		1	7,7	7,5	8,5	8,4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	220	225	180	185
		4	215	220	178	183
		3	210	215	177	182
		2	205	210	176	181
		1	200	205	175	180
4	Бег на 1000 м (мин)	5	3,55	3,45	4,4	4,35
		4	3,57	3,47	4,42	4,37
		3	3,58	3,49	4,43	4,38
		2	3,59	3,52	4,44	4,39
		1	4	3,55	4,45	4,4
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	5	36	40	18	19
		4	29	31	16	17
		3	25	28	13	14
		2	24	26	12	13
		1	22	24	11	12
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	10	7,9	7,7	8,6	8,5
		9	8	7,8	8,7	8,6
		8	8,1	7,9	8,8	8,7
		7	8,2	8	8,9	8,8
		6	8,3	8,1	9	8,9
		5	8,4	8,2	9,1	9
		4	8,5	8,3	9,2	9,1
		3	8,6	8,4	9,3	9,2
		2	8,7	8,5	9,4	9,3
		1	8,8	8,6	9,5	9,4

2	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	10	46	47	48	52
		9	45	46	47	51
		8	44	45	46	50
		7	43	44	45	49
		6	42	43	44	48
		5	41	42	43	47
		4	40	41	42	46
		3	39	40	41	45
		2	38	39	40	44
		1	37	38	39	43
3	Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с (м)	10	232	241	222	225
		9	231	240	221	224
		8	230	239	220	223
		7	229	238	219	222
		6	228	237	218	221
		5	227	236	217	220
		4	226	235	216	219
		3	225	234	215	218
		2	224	233	214	217
		1	223	232	213	216
4	Техническое мастерство (обязательная техническая программа)	10	50	50	50	50
		9	48	49	48	49
		8	46	48	46	48
		7	44	47	44	47
		6	40	46	40	46
		5	38	45	38	45
		4	36	43	36	43
		3	34	41	34	41
		2	32	39	32	39
		1	30	37	30	37

