

*Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа
с. Ершовка Вятскополянского района Кировской области*

Принята на заседании методического
(педагогического) совета
от «13» сентября 2021 г.
Протокол №

Утверждаю:
Директор МКОУ ООШ с.Ершовка
_____ Н.А. Ложкина
«13» сентября 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО –
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Баскетбол»

Возраст детей: 12-17 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель: Булатова Софья Денисовна
Учитель физической культуры

с. Ершовка
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Основные характеристики программы.	3
1.2 Направленность образовательной программы.	3
1.3 Актуальность	3
1.4 Адресат программы -характеристика категорий учащихся по программе	3
1.5 Цель образовательной программы	3
1.6 Задачи образовательной программы	4
1.7 Условия реализации программы.	4
1.8 Планируемые результаты.....	5
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.	6
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	8
4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	8
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (УМК).....	16
6. Учебная литература и пособия	17

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Основные характеристики программы.

1.2 Направленность образовательной программы.

Программа «Спортивные игры. Баскетбол» относится к физкультурно-спортивной направленности. По уровню освоения программа является базовой.

1.3 Актуальность

Актуальность данной программы заключается в том, что она реализует потребности учащихся в двигательной активности, помогает сбалансировать развитие учащихся, занимающихся малоподвижными видами интеллектуальной и творческой деятельности, закладывает основы знаний и умений организации здорового образа жизни.

Кроме того, в лицее сложились определенные спортивные традиции. Это ежегодные выступления сборных команд по баскетболу в соревнованиях Спартакиады школ Центрального района и Санкт-Петербурга, участие в турнирах и товарищеских встречах, проведение школьного чемпионата, в котором играют 15-16 команд. Популярность и значимость этих мероприятий велика. Для того, чтобы сохранять все эти традиции и обеспечивать достаточно высокий уровень организации и выступлений, необходимо дать возможность наиболее способным и заинтересованным учащимся развивать и совершенствовать навыки и умения, расширять опыт и знания. Все это возможно при наличии организованных занятий в системе дополнительного образования во внеурочное время. Замечено также, что учащиеся, занимающиеся в спортивных секциях, являются образцом для подражания для сверстников и верными помощниками для учителя, что улучшает учебный процесс по предмету «Физическая культура» в школе в целом.

1.4 Адресат программы -характеристика категорий учащихся по программе

В реализации программы участвуют учащиеся 5-11 классов лицея (юноши и девушки) в возрасте 12-17 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям спортом и соревнованиям.

1.5 Цель образовательной программы

Формирование физических, психических и интеллектуальных способностей учащихся посредством игры в баскетбол, формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья учащихся, а также выявление сильнейших

спортсменов и подготовка сборных команд (юношей и девушек) лица для успешного выступления в соревнованиях различного уровня.

1.6 Задачи образовательной программы

Образовательные

- обучение техническим приемам игры в баскетбол и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- совершенствование уровня игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта учащихся;
- овладение практическими навыками организации и судейства соревнований по волейболу.

Развивающие

- формирование развития мышления на основе расширения вариативности игровых приемов и взаимодействия партнеров;
- развитие физических способностей учащихся, а также способности концентрироваться и понимать психологию других людей во время игры в баскетбол;
- развитие способности принимать решения быстро и логически точно.

Воспитательные

- формирование дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевые качества спортсмена.

1.7 Условия реализации программы.

В группу принимаются учащиеся, проявляющие интерес к занятиям баскетболом, допущенные врачом к занятиям физической культурой и спортом.

В группе 1 года обучения возможно совместное обучение мальчиков и девочек.

По результатам контрольных испытаний по ОФП, СФП и ТТП возможно зачисление учащихся в группу 2(3) годов обучения.

Продолжительность программы 4 года. Занятия 1 года обучения проводятся 2 раза по 2 часа в неделю, что составляет 144 часа в год, а 2, 3и 4 годов обучения 2 раза по 3 часа в неделю, что составляет 216 часов в год.

Занятия проводятся в групповой форме.

В ходе обучения учащиеся участвуют в соревнованиях различного уровня.

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Для реализации программы необходима материально-техническая база: спортивный зал, имеющий разметку баскетбольного поля, основные и дополнительные баскетбольные щиты с кольцами стандартного размера, табло с отображением параметров игры в баскетбол, баскетбольные мячи трех размеров (5, 6 и 7) 12-15 штук, единая игровая баскетбольная форма с соответствующими номерами (12-15 комплектов)

Дополнительное оборудование и инвентарь: гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители (манжеты) на руки и на ноги, резиновые амортизаторы, теннисные мячи.

1.8 Планируемые результаты

Метапредметные

- учащиеся сформируют развитие мышления на основе расширения вариативности игровых приемов и взаимодействия партнеров;
- учащиеся разовьют физические способности, а также способность концентрироваться и понимать психологию других людей во время игры в баскетбол;
- учащиеся научатся принимать решения быстро и логически точно.

Предметные

- учащиеся научатся техническим приемам игры в баскетбол и тактическим действиям;
- изучат правила игры в баскетбол и приобретут игровой опыт;
- овладеют практическими навыками организации и судейства соревнований по баскетболу.

Личностные

- демонстрируют навыки дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- сформируют потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- проявляют волевые качества спортсмена.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план 1 года обучения

№ пп	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	2	2		В процессе занятия
2	Основы знаний (теоретический)	6	6		Беседа, опрос
3	Общая и специальная физическая Подготовка	38		38	Контрольные упражнения, тесты
4	Техническая подготовка	36		36	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	20		20	Контрольные упражнения
6	Игровая подготовка	34		34	Анализ игр, беседа
7	Соревновательная подготовка, судейская практика	4		4	Анализ игр, беседа
7	Контрольные испытания, итоговое Занятие	4		4	Тестирование, беседа
	Всего:	144	8	136	

Учебный план 2 года обучения

№ пп	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	2	2		В процессе занятия
2	Основы знаний (теоретический)	4	4		Беседа, опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	44		44	Контрольные упражнения, тесты
4	Техническая подготовка	38		38	Контрольные упражнения

5	Тактическая подготовка	40		40	Контрольные упражнения
6	Игровая подготовка	60		60	Результаты игр, разбор, беседа
7	Соревновательная подготовка, судейская практика	24		24	Результаты игр, разбор, беседа
8	Контрольные испытания и итоговые занятия	4		4	Тестирование
	Всего:	216	6	210	

Учебный план 3-4 года обучения

№ пп	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	2	2		В процессе занятия
2	Основы знаний (теоретический)	4	4		Беседа, опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	44		44	Контрольные упражнения, тесты
4	Техническая подготовка	38		38	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	40		40	Контрольные упражнения
6	Игровая подготовка	60		60	Результаты игр, разбор, беседа
7	Соревновательная подготовка, судейская практика	24		24	Результаты игр, разбор, беседа
8	Контрольные испытания и итоговые занятия	4		4	Тестирование
	Всего:	216	6	210	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	10 сентября уч. года	25 мая уч. года	36	144	2 р. в неделю по 2 часа
2	1 сентября уч. года	25 мая уч. года	36	216	2 р. в неделю по 3 часа
3	1 сентября уч. года	25 мая уч. года	36	216	2 р. в неделю по 3 часа
4	1 сентября уч. года	25 мая уч. года	36	216	2 р. в неделю по 3 часа

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного), охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся отделения баскетбола и обеспечивающих интегральную подготовку высококвалифицированных баскетболистов.

Теоретический раздел (основы знаний) программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма.

Перечень теоретических тем: Физическая культура и спорт в России История баскетбола; становление баскетбола как вида спорта; режим юного спортсмена, сведения о строении детского организма и возрастных особенностях развития; утомление, его признаки и меры предупреждения, самоконтроль на занятии; личная гигиена спортсмена; исторические справки

о развитии баскетбола, выдающихся спортсменах; роль питания в спортивной подготовке; правила соревнований по баскетболу; основы технико – тактических приемов игры; предупреждение травматизма в спорте, оказание первой медицинской помощи. Спортивные соревнования: организация, проведение, судейство.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся **техническим и тактическим** действиям, **развитие (воспитание) физических качеств, игровой и соревновательной** деятельности, включая практику организации соревнований и судейства.

Развитие физических качеств включает в себя разделы **общей и специальной физической подготовки.**

Общеподготовительные упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же 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 лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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 партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание

каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на 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 стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. **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». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при

определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка включает в себя приёмы игры в нападении и защите.

Техника нападения включает в себя следующие приёмы: стойки игрока и перемещения в стойках различными способами передвижений; прыжки толчком с одной и двух ног; остановки прыжком, двумя шагами; Повороты вперед и назад; ловля и передачи мяча одной и двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном и при поступательном движении, при движении сбоку; передача мяча двумя руками сверху, двумя руками от плеча (с отскоком), двумя руками от груди (с отскоком), снизу (с отскоком) с места и в движении. Ведение мяча с высоким и с низким отскоком, Ведение мяча со зрительным и без зрительного контроля на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом; обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание) Броски в корзину двумя и одной рукой с места с различных дистанций и под разными углами к щиту, броски в кольцо в движении с 2-х шагов, с остановкой прыжком в сочетании с изменениями направления движения.

Техника защиты: стойки и перемещения защитника; техника выбивания мяча при ведении; вырывание мяча выкручиванием или ударом по мячу сверху; перехваты мяча; накрывание мяча при броске одной и двумя руками.

Тактическая подготовка включает в себя способы перемещения и взаимодействия игроков в нападении и защите.

Тактические действия в нападении: выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; перемещения игрока после передачи и открывание для получения мяча; постановка заслона партнёру с мячом или без мяча; наведение защитника; пересечение; треугольник, тройка; малая восьмерка; скрестный выход; сдвоенный заслон; наведение на двух игроков; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; система нападения через центрального; система нападения без центрального; игра в численном большинстве; игра в меньшинстве.

Тактические действия в защите: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке корзины; подстраховка; переключение и проскальзывание при заслоне; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмерки; против скрестного выхода; против сдвоенного заслона; против наведения на двух; система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты; система личного прессинга.

Игровая подготовка

Раздел включает в себя учебные игры в 2х2, 2х3, 5х5 на занятиях с заданиями для закрепления изученных тактических заданий, а также подвижные игры с техническими и тактическими заданиями.

Соревновательная подготовка включает в себя участие в турнирах и соревнованиях различного уровня, товарищеских играх и анализ их результата.

Контрольные испытания и итоговые занятия

Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
 - оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
 - выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.
- . Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке и технике представлены в таблице 1 приложения к программе.

Контрольные упражнения по физической подготовке

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 в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 20 м.

4. Бег 40 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.

5. Бег 300 м, 600 м

Нормативные требования по технической подготовке

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки

2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общие методические указания:

1) для 1-го года обучения:

- перевод выполняется с руки на руку

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для 2-3 года обучения:

- перевод выполняется с руки на руку под ногой

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

3. Передачи 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.

Общесметодические указания:

1) для НП

- передачи выполняются одной рукой от плеча

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для ТЭ

- передачи выполняются об пол

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции

Для НП

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

Фиксируется количество попаданий.

Для ТЭ

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

5. Штрафные броски

Выполняются 10 бросков со штрафной линии с ассистированием партнёра на подборе мяча, учитывается количество попаданий и % результативности.

Формы подведения итогов:

- Результаты участия в соревнованиях и турнирах:
 - соревнования по баскетболу «КЭС Баскет» (средний и старший возраст) Центрального района г. Санкт-Петербурга;
 - турнир по баскетболу среди школ МО «Литейный»;
 - первенство по баскетболу в рамках регионального этапа «КЭС Баскет»;
 - турнир среди школ Санкт-Петербурга по баскетболу памяти В.П. Кондрашина и А. Белова.

- Беседы, просмотр и обсуждение игр разного уровня, самостоятельное изучение правил игры
- Контрольные упражнения и тесты по ОФП и СФП.
- Контрольные упражнения по ТТП.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (УМК).

№ пп	Компоненты учебно-методического комплекса	Преподаватель	Учащийся
1	Нормативно-правовой блок		
1.1	Федеральный закон об образовании от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»	*	
1.2	Приказ от 29.08. 2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».	*	
1.3	Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры. Баскетбол»	*	
1.4	Приказ директора ПФМЛ № 239 от 10.01.2011 № 01-0 «Об открытии спортивного клуба».	*	
1.5	Положение «О школьном спортивном клубе на базе ОДОД ГБОУ ПФМЛ № 239».	*	*
1.6	План работы ШСК «Формула».	*	*
1.7	Положения о проведении соревнований <ul style="list-style-type: none"> • внутришкольные • районные • городские • всероссийские 	*	*
1.8	Должностная инструкция преподавателя ОДОД	*	
1.9	Инструкции по ТБ, памятки <ul style="list-style-type: none"> • инструкция по противопожарной безопасности • инструкция по охране труда при проведении занятий по 	*	*

	<p>спортивным и подвижным играм</p> <ul style="list-style-type: none"> • инструкция по охране труда при проведении соревнований • инструкция по охране труда при занятиях в тренажёрном зале • памятка по правилам поведения в спортивном зале и раздевалках 		
2	Блок методико-прикладных средств		
2.1		*	*
2.2	Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий	*	*
2.3	Комплексы динамически активных упражнений для разминки	*	*
2.4	Подборка журналов «Спорт в школе» с приложениями на CD дисках	*	*
3	Средства обучения		
3.1	Плакаты по технике выполнения игровых приёмов	*	*
3.2	Таблицы с нормативами по физической и технико-тактической подготовке	*	*
3.3	Видеоматериалы по технической и тактической подготовке	*	*
4	Блок контроля результативности		
4.1	Вводный (выявление первоначальных представлений, тесты по ОФП)	*	*
4.2	Текущий контроль (тесты по ОФП и СФП, ТТП), учебные игры	*	*
4.3	Итоговый контроль (тесты по ОФП, СФП и ТТП), участие в соревнованиях	*	*

6. Учебная литература и пособия

Методическая литература

1. От внешкольной работы – к дополнительному образованию детей / Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей / М., 2000.

2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. заведений Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – М: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
3. Мы играем в баскетбол. Стонкус С. Кн. Для учащихся. – Б.: Просвещение, 1984. – 64с., ил.
4. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 100 с.
5. Глен Уилкс. Стратегия баскетбола. Издательство «Физкультура и спорт», М.: 1978. Перевод с английского заслуженного тренера СССР В.А. Григорьева.
6. Джон Р.Вуден. Современный баскетбол. Сокращенный перевод с англ. кпн Е.Р. Яхонтова. Москва, «Физкультура и спорт», 1978.
7. Е.Р. Яхонтов. Совершенствование умения владеть мячом в баскетболе. Методические указания. Ленинград, 1981.

Интернет – ресурсы:

http://www.kes-basket.ru/files/championat/season/2015-2016/Basketball_dly_molodyh_igrokov.pdf Баскетбол для молодых игроков (Издание ФИБА и ЕАБТ). Руководство для педагогов. Хосе Мария Бусета, Маурицио Мондони, Александр Авакумович и Ласло Киллик. Издание Международной Федерации Баскетбола (ФИБА) совместно с Европейской Ассоциацией Баскетбольных Тренеров (ЕАБТ), 2000 г., 363 стр.

<http://www.youtube.com>

Обучающие видео по технике и тактике игры.

Периодические издания:

Спорт в школе. Методический журнал для учителей физкультуры и тренеров. Издательский дом «Первое сентября»

Приложение №1

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке

Год обучения группы	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см) (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (1 год) 600 м (2.3 и 4 год)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1-й год	175	170	30	25	4,0	4,2	5 п	5 п	1.07	1.10
2-й год	185	180	38	30	3,8	4,0	5 п и 6м	5 п и 3м	1,45	1,55
3-й год	200	185	41	35	3,5	3,8	6 п	5 п и 6м	1,35	1,50
4-й год	220	190	45	38	3,3	3,5	6.5 п	6 п	1,32	1,45

Нормативные требования по технической подготовке

Год обучения группы	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передачи мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (% попаданий)		Штрафные броски (% попаданий)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,5	30	30	20	20
2-й год	9,0	9,5	14,2	14,7	13,8	14,3	40	40	30	30
3-й год	8,5	8,8	14,0	14,5	13,5	14,1	50	50	40	40
4-й год	8,3	8,5	13,6	14,2	13,2	13,8	55	55	50	50

Педагог дополнительного образования _____

Итоговая индивидуальная карта контроля обучающегося

Фамилия, Имя _____
 обучения _____

Год _____

Контрольные упражнения	Норматив	Этапы контроля		
		начальный	текущий	итоговый
Физическая и специальная физическая подготовка				
Прыжок в длину с места (см)				
Высота подскока (см)				
Бег 20 м (сек)				
Бег 40 сек (м)				
Бег 300, 600 метров				
Тактическая подготовка				
Передвижения в защитной стойке (сек)				
Скоростное ведение (с, попадания)				
Передачи мяча (сек, попадания)				
Дистанционные броски (% попаданий)				
Штрафные броски (% попаданий)				

Педагог _____
 образования _____

дополнительного

Итоговая индивидуальная карта контроля обучающегося

Фамилия, Имя _____
 обучения _____

Год _____

Контрольные упражнения	Норматив	Этапы контроля		
		начальный	текущий	итоговый
Физическая и специальная физическая подготовка				
Прыжок в длину с места (см)				
Высота подскока (см)				
Бег 20 м (сек)				
Бег 40 сек (м)				
Бег 300, 600 метров				
Тактическая подготовка				

Передвижения в защитной стойке (сек)				
Скоростное ведение (с, попадания)				
Передачи мяча (сек, попадания)				
Дистанционные броски (% попаданий)				
Штрафные броски (% попаданий)				

Педагог

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО

образования _____