

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Волосовская Детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТА решением
Педагогического совета
ДЮСШ
Протокол № 1
«30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МКОУ ДО
« Волосовская ДЮСШ»
№ 83 от «30» августа 2019 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
« Баскетбол. Азбука мяча»**

Срок реализации: 1 год.

**Составитель: Васильев Максим Николаевич
тренер-преподаватель первой категории
МКОУ ДО « Волосовская ДЮСШ»**

**Волосово
2019**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Баскетбол. Школа мяча» (далее Программа) разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке Программы были использованы:

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт», М., 2008 года. Программа составлена группой авторов: Ю.М. Портнов- академик РАО, д-р пед. наук, профессор, засл. Деятель науки, В.Г.Башкирова-засл. тренер России, В.Г.Луничкин- профессор, засл. тренер СССР и России и т.д. Государственная типовая программа, разработанной коллективом авторов в составе: Ю. М. Портнов, В. Г. Башкирова, В. Г. Луничкин, М. И. Духовный, Комитетом РФ по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт». Москва, 2004г.

Баскетбол – популярная спортивная игра. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого является взятие корзины соперника и защита своей вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно–силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Для нее характерны разнообразные движения осуществляемые в единоборстве с соперниками, которые способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей младшего и среднего школьного возраста, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

В группе могут заниматься дети различного уровня физической подготовки от 7 до 11 лет, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и

знакомство с основами техники баскетбола. Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Цели и задачи.

Целью Программы является организация и реализация тренировочного процесса на этапе занятий физкультурой и спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий баскетболом.

В процессе обучения и тренировок данная Программа помогает решить нижеследующие задачи:

Обучающие:

- способствовать формированию системы знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы игры в баскетбол.

Развивающие:

- содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, здоровья и нормальному физическому развитию;
- способствовать постепенному переходу от подвижных игр к простейшим приёмам игры в баскетбол;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости и координационных способностей).

Воспитательные:

- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе;
- привить интерес к занятиям баскетболом.

II. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Программа предусматривает последовательность изучения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся и рассчитана на 36 недель. С учетом этой последовательности, сложности и положений методики обучения материал распределен по занятиям.

Срок реализации Программы 1 год. Количество занятий в год 36, продолжительность 6 часов в неделю.

| Раздел подготовки | Количество часов |
|------------------------|------------------|
| Теория | 10 |
| ОФП | 56 |
| СФП | 30 |
| Техническая подготовка | 38 |
| Тактическая подготовка | 30 |
| Игровая подготовка | 32 |
| Контрольные испытания | 8 |
| Соревнования | 12 |
| Итого: | 216 |

**Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле
(36 недель, 6 часов в неделю).**

| | Содержание | Год | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
|---|--------------------------|-----|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|
| 1 | Теория | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | ОФП | 56 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 5 | 6 |
| 3 | СФП | 30 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | Техника | 38 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Тактика | 30 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 6 | Игровая подготовка | 32 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 7 | Контрольные испытания | 8 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | 2 | 2 |
| 8 | Соревнования | 12 | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| | Итого: | 216 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |

Содержание

I. Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Понятие спортивной тренировки.
4. Врачебный контроль и самоконтроль.
5. Правила мини-баскетбола.

2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Виды строя: шеренга, колонна, сомкнутый, разомкнутый. Понятие фланга, дистанции, интервала. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, походный и строевой шаг, переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения, остановка во время движения шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног; для мышц всего тела. Упражнения индивидуальные и в парах с предметами и без предметов. Упражнения с малыми, средними и большими баскетбольными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, за спиной, броски и ловля. Всевозможные наклоны, сгибания и разгибания туловища, пресс, прогиб. Различные виды ходьбы, бега, подскоков из различных исходных положений. Остановки, приседания, выпады, прыжки. Прыжки с, на, через гимнастическую скамейку; на скакалке; в высоту с прямого разбега. Прыжки с поворотом на 180, 360.

МЕТАНИЕ. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и

женского баскетбольного, волейбольного, набивного мяча весом 1, 2 кг) на точность, дальность, быстроту с места, в движении в цель на стене или щит. Толкание набивного мяча 1, 2 кг.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Волейбол, ручной мяч, футбол: овладение элементарными техническими приемами игры.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Пятнашки», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

3. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывок с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 м. и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резкими изменениями направления движения. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (за одну попытку 25-30 м), отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой линии.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. «Вызов», «Вызов номера», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай мяч», «Четыре мяча».

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами.

УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ И СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ.

Упражнения с набивными мячами 1-2 кг: передачи различными способами одной и двумя руками с места.

Ходьба в полуприседе, в полном приседе с набивными мячами и без них, передвижения в полуприседе прыжками вперед, назад, в сторону с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки.

Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. «Перетягивание в парах», «Коршун и наседка», «Пятнашки», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Соревнования тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивание через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорений, кувырков.

Упражнения с передачей мяча в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180, 360 градусов.

Ловля мячей летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к партнеру (передать мяч партнеру по заданию, постоянно меняя партнеров), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после прыжка с разворотом на 180, 360 градусов.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Салки спиной к щиту», «По одному вместе». Эстафеты с рывками, прыжками, с изменением направления бега.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном составе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе и расставлены, расстояние между игроками и стеной постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Упражнения для кистей с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами).

Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча руками от груди, и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают, занимающемуся партнеры, многократные броски мячей разного веса и диаметра в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

4. Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижение приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорением и замедлением на определенных участках, чередование спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты, стоя на месте

(вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками. Стойка в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега. Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления движения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами.

Техника владения мячом. Держание мяча двумя руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами, ловля двумя руками высоко летящего мяча. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. То же одной рукой. Ловля изученными способами быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении.

Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами на месте и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5-6 м.) встречные передачи в движении (в колонах). Передачи мяча на одном уровне. Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Сочетание приемов (ловля-передача-поворот). Сочетание приемов (остановка – поворот – ловля – передача). Передача одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Передача мяча одной отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движение – два шага – передача – остановка – поворот – ловля.

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами. Ведение мяча левой и правой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля (высокое). Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением мяча с использованием зрительных ограничений. Сочетание приемов. Ведение – остановка прыжком – поворот – передача.

Броски мяча с места. Броски мяча двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками снизу. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски двумя руками снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски мяча с последующим движением за броском. Броски перечисленными способами после ведения. Штрафные броски (соревнование в точности). Сочетание приемов (передача-ведение-бросок). Броски с точек. Броски мяча двумя руками сверху, одной рукой сверху. Броски мяча в движении. Броски одной рукой сверху в прыжке (с места и в движении). Броски перечисленными способами со средних дистанций. Броски с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Соревнование в штрафных бросках (количество попаданий).

Техника защиты.

Техника передвижения. Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег,

перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами в сторону, назад, вперед. Сочетание способов по сигналам. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. «Работа ног» защитника при движении противника поперек площадки. Передвижение приставным шагом вперед. Остановка прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Выравнивание и выбивание мяча. Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля, неподвижно стоящим нападающим.

5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применения сочетания изученных способов передвижения с целью освобождения от опеки защитника. Выбор места применения быстрого прорыва (в тыловой зоне, в средней части поля, в передней зоне), при борьбе за отскочивший от щита мяч.
2. Выход на свободное место для получения мяча навстречу с партнером с мячом, в сторону от партнера с мячом.
3. Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимодействий с партнером по команде.

Действия с мячом.

1. Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча, применение поворотов с целью укрывания мяча от противника. Применение изученных способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника.
2. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента для выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника. Применение изученных способов передач мяча в зависимости от действий противника и расстояния до него.
3. Определение игровой ситуации, целенаправленной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения мяча. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Особенности применения ведения мяча при осуществлении быстрого прорыва.
4. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных) в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения. Выбор способа выполнения броска в корзину в зависимости от расстояния до нее.
5. Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях. Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приемов между собой в игровых условиях.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

1. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Выбор места для опеки игрока без мяча с целью противодействия получения

мяча. Выбор места при овладении мячом, отскочившим от щита. Выбор момента и применение выбивания и перехватов мяча при ведении. Выбор момента и применении накрывания и отбивания мяча при бросках в корзину изученными способами.

2. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего. Противодействие выхода на свободное место для получения мяча.
3. Действия одного защитника против двух нападающих. Действия одного защитника против двух нападающих при завершении быстрого прорыва.

6. Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения движения в метаниях и т.д.).
3. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещения.
5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями ловли и передач мяча изученными способами, остановками, поворотами.
7. Выполнение изученных приемов техники (способов) в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).
8. Эстафеты, подвижные игры, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.
9. Игры, подводящие к баскетболу.
10. Учебные игры по правилам мини-баскетбола.

III. Организационно-педагогические условия реализации Программы.

Форма обучения – очная. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются групповые урочные практические занятия, теоретические занятия, восстановительные мероприятия, проводимые под руководством тренера, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы (текущая аттестация), или после окончания этапа обучения (промежуточная аттестация). *Соревновательные занятия* проводятся в форме

неофициальных соревнований, а также внутришкольных и открытых первенствах, матчевых встречах, турнирах.

Врачебный контроль за учащимися осуществляется диспансером спортивной медицины. Врач осуществляет медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований, контроль за объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок.

Спортсменами-учащимися могут быть дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом.

Учебный план рассчитан на 36 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы.

Минимальная наполняемость группы - 15 человек, максимальная - 30 человек. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов. Недельный объем тренировочной нагрузки составляет 6 часов.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

| Наименование спортивного инвентаря и оборудования | Количество |
|---|------------|
| Спортивный зал | |
| Мячи баскетбольные | 20 |
| Мячи набивные (1 кг, 2 кг) | 10 |
| Доска-макет | 1 |
| Стойки | 20 |
| Секундомер | 1 |
| Свисток | 1 |
| Гимнастические маты | 10 |
| Гимнастические стенки | 8 |

IV. Планируемые результаты освоения Программы.

1. Получение обучающимися знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, гигиены.
2. Устойчивость интереса, мотивации к занятиям баскетболом и к здоровому образу жизни.

К концу обучения учащийся будет знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю возникновения баскетбола;
- основные принципы здорового образа жизни;
- азбуку баскетбола (основные элементы техники баскетболиста);
- простейшие правила подвижных игр;
- правила игры в мини-баскетбол.

К концу обучения учащийся будет уметь:

- владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве;
- владеть базовыми приёмами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча;
- играть в подвижные игры с элементами баскетбола;
- выполнять разученные приёмы в сочетании друг с другом различными способами перемещения (бег, приставные шаги, прыжки);
- играть по упрощённым правилам мини – баскетбола.

V. Система оценки результатов освоения Программы.

Формы проведения контроля успеваемости учащихся:

- *Текущая аттестация* (сентябрь) – сдача нормативов в форме зачетного занятия. Проводится в форме педагогического тестирования. Результаты фиксируются в протоколе.
- *Промежуточная аттестация* (май) – анализируется посещаемость занятий учащимся, обобщение результатов контрольных испытаний в конце года, участие в соревнованиях. Проводится в форме педагогического тестирования, зачетного занятия. Результаты фиксируются в протоколе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

| Развиваемое физическое Качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20м (не более 4.5с) | Бег на 20м (не более 4.7с) |
| | Скоростное ведение мяча 20м (не более 11с) | Скоростное ведение мяча 20м (не более 11.4с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130см) | Прыжок в длину с места (не менее 115см) |
| | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20см) |

Список литературы:

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Допущена Федеральным агентством по ФКиС. Издательство «Советский спорт». М. 2008. программа составлена группой авторов: Ю. М. Портнов – академик РАО, доктор пед. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ; В. Г. Башикира – заслуженный тренер России; В. Г. Луничкин – профессор, заслуженный тренер СССР и России и т. д.
2. Баскетбол. Примерная программа подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Допущена Комитетом по РФ по ФКиС. Издательство «Советский спорт», Москва, 2004г.
3. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. Д.И. Нестеровский.- 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336с.
4. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов по баскетболу, утвержденная Министерством образования РФ. Москва, «Просвещение», 1993г. и Москва, «Просвещение», 1984г.
5. Баскетбол: учебник для ин-тов физ. Культ. Под ред. Ю.М. Портнова. – Изд. 3-е перераб. – М.: ФиС, 1988. – 288с.
6. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. Гомельский А.Я. – Москва: Эксмо, 2015. – 256с.
7. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В; Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 520с.
8. Официальные Правила баскетбола 2010. Утверждены Центральным Бюро ФИБА. Действуют с 1-го октября 2010г.
9. Игры в тренировке баскетболистов: учебное пособие. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. СПб.ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999 – 66с.
10. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
11. Юный баскетболист: Пособие для тренеров. Под ред Е.Р. Яхонтова. – ФиС, 1987. – 175с.
12. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000. – 58 с.