

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Новомалыклинский районный центр внешкольной работы
«Алые паруса»**

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол от «24» «08» 2022 г № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО
Новомалыклинский РЦВР
«Алые паруса»

Л.Н.Бурмистрова
Приказ от «24» «08» 2022 г № 24



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации программы:
1 год
Уровень: стартовый

Автор-составитель:
Крымкин Николай Иванович
педагог дополнительного образования

с. Новая Малыкла, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена в соответствии с:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03. 2022 № 678-р);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05 2015 № 996-р);
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждена приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196);
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
6. Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
7. СанПин 2.43648-20: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
8. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МБУ ДО Новомалыклинский РЦВР «Алые паруса»
9. Положение об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ МБУ ДО Новомалыклинский РЦВР «Алые паруса»

Актуальность

Главная задача занятий по баскетболу заключается в подготовке физически крепких, гармонически развитых физически и духовно занимающихся ребят.

Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка юных баскетболистов.

Основными показателями работы спортивных групп по баскетболу являются – выполнение требований программы по уровню подготовленности физической, технической, тактической и теоретической подготовки.

Основными формами занятий по баскетболу являются учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия.

Данная рабочая программа разработана для учащихся 10-15 лет и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления.

Теоретические занятия проводятся как отдельно, так и в форме 15 минутных бесед в процессе практических занятий.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей.

Отличительной особенностью данной программы является повышение количества двигательных единиц у детей через организацию в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать игру в баскетбол для укрепления и длительного

сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

Предметные:

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

-формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

-выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

Метапредметные:

-развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- Развитие чувства коллективизма.

Личностные

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

- Воспитание моральных и волевых качеств.

Режим занятий.

Сроки реализации рабочей программы: с 01 сентября 2022г. по 31 мая 2023 г.

Данная программа рассчитана на 144 учебных часа (занятий) из расчета 4 ч в неделю. Среда и пятница: 14.30-15.15 15.25-16.10

Занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа. Продолжительность занятия 45 минут, с установленными перерывами в соответствии с СанПин 2.43648-20

Формы проведения занятий:

- теоретические и групповые практические занятия;
- соревнования;
- учебные, тренировочные и товарищеские игры;
- тестирование.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 10-15 лет. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Форма обучения: очная, программа может реализовываться с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение

Дистанционные образовательные технологии обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются в программе через онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары;

skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные формы образовательного процесса:

- Консультация;
- Практическое занятие;
- Тестирование;
- Текущий контроль;
- Промежуточная аттестация;
- Итоговая аттестация.

Ожидаемые результаты

Занятия по баскетболу способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями обучающихся являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- Умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного

опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Модуль 1

№ п/п	Название разделов и тем				Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8		Тестирование
2	Практическая подготовка	16		16	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	18		18	Тестирование
4	Техническая	16		16	Тестирование

	подготовка				
5	Тактическая подготовка	6		6	Тестирование
6	Морально-волевая (психологическая подготовка)	4	4		Тестирование
	Итого:	68	12	56	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1

Теоретическая подготовка (8 ч)

Теория: 1. Здоровый образ жизни.

2. Формирование правильной осанки.

3. Основы самоконтроля занимающихся.

4. Воспитание двигательных способностей.

5. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.

6. История развития баскетбола.

7. Воспитание навыков самостоятельных занятий.

8. Профилактика утомления. Средства восстановления.

Практическая подготовка (16 ч)

Практика: Общая физическая подготовка – строевые упражнения; гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением.

Специальная физическая подготовка (18 ч)

Практика: Упражнение для развития быстроты: рывки с места на различных длинной отрезках, из различных исходных положений, с мячом и без мяча; прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, тройной прыжок; метание малого мяча в щит на дальность отскока, многоборья спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки вверх, выпрыгивания без отягощений и с отягощениями, прыжки со скакалкой, с преодолением препятствий, упражнения с отягощениями, с набивными мячами; подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости: беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения в различном режиме интенсивности; игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра.

Упражнения для воспитания специфической координации: ловля и передача мяча из различных исходных положений, на быстроту, точность и правильность; комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием; броски в кольцо; подвижные игры, эстафеты.

Техническая подготовка(16 ч)

Практика: а) Техника передвижения – стойка баскетболиста; передвижение приставными шагами; бег с изменением скорости и направлений; бег, прыжки с остановками, поворотами;

б) Техника владения мячом - ловля, передача, ведение мяча с различной высотой отскока, с обводкой препятствий; бросок мяча с места, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, от груди с отскоком, от щита, под углом к щиту; штрафные броски – соревнования в точности; сочетание приемов – передача, ведение, бросок; броски с точек; обманные движения – «финты»; финт на проход – проход, на бросок – передача, на рывок – рывок;

в) Техника защиты – стойка защитника, сочетание способов передвижений защитника с остановками, выпрыгивание и выбивание мяча, захват мяча – вырывание, перехват мяча при передаче.

г) тактика нападения:

- действия без мяча – выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения, применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника, выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом;

- применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника, выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом;

- командные действия – организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи», «треугольник», «тройка», эшелонный быстрый прорыв и др.

Тактическая подготовка (6 ч)

Практика: - индивидуальные действия: выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча, применение изученных способов передвижения и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего, противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действия защитника против 1,2,3-ех нападающих;

- групповые и командные действия: взаимодействие двух-трех защитников (подстраховка), умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите; личная система защиты на своей половине поля.

Морально-волевая (психологическая) подготовка (4 ч)

Теория: Эффективность этой подготовки достигается посредством применения обширных средств и методов:

- беседы по теоретической подготовке;
- личный пример учителя, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение всех вопросов в команде;
- проведение совместных занятий менее подготовленных баскетболистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх, в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведенных игр;
- соревновательный метод в процессе всех видов подготовки.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК Модуль 1.

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел № 1 «Теоретическая подготовка» (8 ч)								
1	сентябрь	01	14.30-15.15 15.25-16.10	Беседа	2	Здоровый образ жизни. Формирование правильной осанки.	Спортзал	Наблюдение
2	сентябрь	03	14.30-15.15 15.25-16.10	Беседа	2	Основы самоконтроля занимающихся.	Спортзал	Наблюдение
3	сентябрь	08	14.30-15.15 15.25-16.10	Беседа	2	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. История развития баскетбола.	Спортзал	Наблюдение
4	сентябрь	10	14.30-15.15 15.25-16.10	Беседа	2	Профилактика утомления. Средства восстановления.	Спортзал	Тестирование
Раздел № 2 «Практическая подготовка» (16 ч)								
5	сентябрь	15	14.30-15.15 15.25-16.10	Физические упражнения	2	Общая физическая подготовка – строевые упражнения; гимнастические упражнения для мышц рук	спортзал	Наблюдение
6	сентябрь	17	14.30-15.15 15.25-16.10	Физические упражнения	2	Общая физическая подготовка – строевые	спортзал	Наблюдение

						упражнения; гимнастические упражнения для мышц рук		
7	сентябрь	22	14.30-15.15 15.25-16.10	Физические упражнения	2	Общая физическая подготовка – строевые упражнения; гимнастические упражнения для мышц рук	спортзал	Наблюдение
8	сентябрь	24	14.30-15.15 15.25-16.10	Физические упражнения	2	Общая физическая подготовка - плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением.	спортзал	Наблюдение
9	сентябрь	29	14.30-15.15 15.25-16.10	Физические упражнения	2	Общая физическая подготовка - плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением.	спортзал	Наблюдение
10	октябрь	01	14.30-15.15 15.25-16.10	Физические упражнения	2	Общая физическая подготовка - плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с	спортзал	Наблюдение

						предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением.		
11	октябрь	06	14.30-15.15 15.25-16.10	Физические упражнения	2	Общая физическая подготовка - плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением.	спортзал	Наблюдение
12	октябрь	08	14.30-15.15 15.25-16.10	Физические упражнения	2	Общая физическая подготовка - плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением.	спортзал	тестирование
Раздел № 3 «Специальная физическая подготовка» (18 ч)								
13	октябрь	13	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Упражнение для развития быстроты: рывки с места на различных длиной отрезках, из различных исходных положений, с	спортзал	Учебная игра

						мячом и без мяча		
14	октябрь	15	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, тройной прыжок	спортзал	Учебная игра
15	октябрь	20	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	метание малого мяча в щит на дальность отскока.	спортзал	Учебная игра
16	октябрь	22	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	упражнения для развития скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки вверх	спортзал	Учебная игра
17	октябрь	27	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	выпрыгивания без отягощений и с отягощениями	спортзал	Учебная игра
18	октябрь	29	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	прыжки со скакалкой, с преодолением препятствий	спортзал	Учебная игра
19	ноябрь	03	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	упражнения для развития специальной выносливости: беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения в различном режиме интенсивности	спортзал	Учебная игра
20	ноябрь	05	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические	2	игровые упражнения 2x2, 3x3, двусторонняя	спортзал	Учебная игра

				упражнения		тренировочная игра		
21	ноябрь	10	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Упражнения для воспитания специфической координации: ловля и передача мяча из различных исходных положений, на быстроту, точность и правильность; комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием; броски в кольцо; подвижные игры, эстафеты.	спортзал	тестирование
Раздел № 4 «Техническая подготовка» (16 ч)								
22	ноябрь	12	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Техника передвижения – стойка баскетболиста; передвижение приставными шагами	спортзал	Учебная игра
23	ноябрь	17	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Техника владения мячом - ловля, передача, ведение мяча с различной высотой	спортзал	Учебная игра

						отскока, с обводкой препятствий		
24	ноябрь	19	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	бросок мяча с места, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, от груди с отскоком, от щита, под углом к щиту	спортзал	Учебная игра
25	ноябрь	24	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Техника защиты – стойка защитника, сочетание способов передвижений защитника с остановками, впрыгивание и выбивание мяча, захват мяча – вырывание, перехват мяча при передаче.	спортзал	Учебная игра
26	ноябрь	26	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	тактика нападения: действия без мяча – выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения.	спортзал	Учебная игра
27	декабрь	01	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки	спортзал	Учебная игра

						защитника, выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом		
28	декабрь	03	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	командные действия – организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи», «треугольник», «тройка», эшелонный быстрый прорыв и др.	спортзал	Учебная игра
29	декабрь	08	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника, выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом.	спортзал	тестирование
Раздел № 5 «Тактическая подготовка» (6 ч)								

30	декабрь	10	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	тактика защиты: индивидуальные действия: выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча, применение изученных способов передвижения и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего, противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действия защитника против 1,2,3-ех нападающих;	спортзал	Учебная игра
31	декабрь	15	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	групповые и командные действия: взаимодействие двух-трех защитников (подстраховка), умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите;	спортзал	Учебная игра
32	декабрь	17	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	личная система защиты на своей половине поля.	спортзал	тестирование

Раздел № 6 «Морально-волевая (психологическая подготовка)» (4 ч)

33	декабрь	22	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	беседы по теоретической подготовке; личный пример учителя, убеждение, поощрение, наказание; побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа; обсуждение всех вопросов в команде;	спортзал	Учебная игра
34	декабрь	24	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	участие в контрольных играх, игры с госидиканом, в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведенных игр; соревновательный метод в процессе всех видов подготовки.	спортзал	тестирование

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Модуль 2.

№ п/п	Название разделов и тем				Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8		Тестирование
2	Практическая подготовка	18		18	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	22		22	Тестирование
4	Техническая подготовка	18		18	Тестирование
5	Тактическая подготовка	6		6	Тестирование
6	Морально-волевая (психологическая подготовка)	4	4		Тестирование
	Итого:	76	12	64	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Модуль 2.

Теоретическая подготовка (8 ч)

Теория: 1. Здоровый образ жизни.

2. Формирование правильной осанки.

3. Основы самоконтроля занимающихся.

4. Воспитание двигательных способностей.

5. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.

6. История развития баскетбола.

7. Воспитание навыков самостоятельных занятий.

8. Профилактика утомления. Средства восстановления.

Практическая подготовка (18 ч)

Практика: Общая физическая подготовка – строевые упражнения; гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног,

упражнения без предметов, с предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением.

Специальная физическая подготовка (22 ч)

Практика: Упражнение для развития быстроты: рывки с места на различных длин отрезках, из различных исходных положений, с мячом и без мяча; прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, тройной прыжок; метание малого мяча в щит на дальность отскока, многоборья спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки вверх, выпрыгивания без отягощений и с отягощениями, прыжки со скакалкой, с преодолением препятствий, упражнения с отягощениями, с набивными мячами; подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости: беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения в различном режиме интенсивности; игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра.

Упражнения для воспитания специфической координации: ловля и передача мяча из различных исходных положений, на быстроту, точность и правильность; комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием; броски в кольцо; подвижные игры, эстафеты.

Техническая подготовка(18 ч)

Практика: а) Техника передвижения – стойка баскетболиста; передвижение приставными шагами; бег с изменением скорости и направлений; бег, прыжки с остановками, поворотами;

б) Техника владения мячом - ловля, передача, ведение мяча с различной высотой отскока, с обводкой препятствий; бросок мяча с места, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, от груди с отскоком, от щита, под углом к щиту; штрафные броски – соревнования в точности; сочетание приемов – передача, ведение, бросок; броски с точек; обманные движения – «финты»; финт на проход – проход, на бросок – передача, на рывок – рывок;

в) Техника защиты – стойка защитника, сочетание способов передвижений защитника с остановками, впрыгивание и выбивание мяча, захват мяча – вырывание, перехват мяча при передаче.

г) тактика нападения:

- действия без мяча – выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения, применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника, выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом;

- применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника, выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом;

- командные действия – организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи», «треугольник», «тройка», эшелонный быстрый прорыв и др.

Тактическая подготовка (6 ч)

Практика: - индивидуальные действия: выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча, применение изученных способов передвижения и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего, противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действия защитника против 1,2,3-ех нападающих;

- групповые и командные действия: взаимодействие двух-трех защитников (подстраховка), умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите; личная система защиты на своей половине поля.

Морально-волевая (психологическая) подготовка (4 ч)

Теория: Эффективность этой подготовки достигается посредством применения обширных средств и методов:

- беседы по теоретической подготовке;

- личный пример учителя, убеждение, поощрение, наказание;

- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;

- обсуждение всех вопросов в команде;

- проведение совместных занятий менее подготовленных баскетболистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх, в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведенных игр;
- соревновательный метод в процессе всех видов подготовки.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК Модуль 2

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел № 1 «Теоретическая подготовка» (8 ч)								
1	январь	12	14.30-15.15 15.25-16.10	Беседа	2	Здоровый образ жизни. Формирование правильной осанки.	Спортзал	Наблюдение
2	январь	14	14.30-15.15 15.25-16.10	Беседа	2	Основы самоконтроля занимающихся.	Спортзал	Наблюдение
3	январь	19	14.30-15.15 15.25-16.10	Беседа	2	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техничко-тактическая и психологическая подготовка	Спортзал	Наблюдение
4	январь	21	14.30-15.15 15.25-16.10	Беседа	2	Профилактика утомления. Средства восстановления.	Спортзал	Тестирование
Раздел № 2 «Практическая подготовка» (18 ч)								
5	январь	26	14.30-15.15 15.25-16.10	Физические упражнения	2	Общая физическая подготовка – строевые упражнения; гимнастические упражнения для мышц рук	спортзал	Наблюдение
6	январь	28	14.30-15.15 15.25-16.10	Физические упражнения	2	Общая физическая подготовка – строевые упражнения;	спортзал	Наблюдение

						гимнастические упражнения для мышц рук		
7	февраль	02	14.30-15.15 15.25-16.10	Физические упражнения	2	Общая физическая подготовка – строевые упражнения; гимнастические упражнения для мышц рук	спортзал	Наблюдение
8	февраль	04	14.30-15.15 15.25-16.10	Физические упражнения	2	Общая физическая подготовка - плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением.	спортзал	Наблюдение
9	февраль	09	14.30-15.15 15.25-16.10	Физические упражнения	2	Общая физическая подготовка - плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением.	спортзал	Наблюдение
10	февраль	11	14.30-15.15 15.25-16.10	Физические упражнения	2	Общая физическая подготовка - плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с предметами; в парах; с	спортзал	Наблюдение

						набивными мячами, сопротивлением.		
11	февраль	16	14.30-15.15 15.25-16.10	Физические упражнения	2	Общая физическая подготовка - плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением.	спортзал	Наблюдение
12	февраль	18	14.30-15.15 15.25-16.10	Физические упражнения	2	Общая физическая подготовка - плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением.	спортзал	тестирование
13	февраль	23	14.30-15.15 15.25-16.10	Физические упражнения	2	Общая физическая подготовка - плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением.	спортзал	Учебная игра
Раздел № 3 «Специальная физическая подготовка» (22 ч)								
14	февраль	25	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Упражнение для развития быстроты: рывки с места на	спортзал	Учебная игра

						различных длиной отрезках, из различных исходных положений, с мячом и без мяча		
15	март	02	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Ускорение 30м., комбинация «тройка», учебно-тренировочная игра.	спортзал	Учебная игра
16	март	04	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Прыжок в длину с разбега, ускорение 30м учебно-тренировочная игра.	спортзал	Учебная игра
17	март	09	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки вверх	спортзал	Учебная игра
18	март	11	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Бег с ускорением, бросок после остановки, учебно-тренировочная игра.	спортзал	Учебная игра
19	март	16	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Бег с ускорением, бросок после остановки, учебно-тренировочная игра.	спортзал	Учебная игра
20	март	18	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Подтягивание в висе, челночный бег 10х10м., учебно-тренировочная игра.	спортзал	Учебная игра

21	март	23	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра	спортзал	Учебная игра
22	март	25	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Упражнения для воспитания специфической координации: ловля и передача мяча из различных исходных положений, на быстроту, точность и правильность; комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием; броски в кольцо; подвижные игры, эстафеты.	спортзал	тестирование
23	март	30	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Ведение мяча с изменением направления, передачи в парах	спортзал	Учебная игра
24	апрель	01	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Ведение мяча с изменением направления, передачи в парах	спортзал	Учебная игра

Раздел № 4 «Техническая подготовка» (18 ч)

25	апрель	06	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Техника передвижения – стойка баскетболиста; Передачи во встречных колоннах, броски по кольцу с 2-3 м.	спортзал	Учебная игра
26	апрель	08	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Техника владения мячом - ловля, передача, ведение мяча с различной высотой отскока, с обводкой препятствий	спортзал	Учебная игра
27	апрель	13	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Ведение-остановка прыжком - бросок, 40-сек. бег	спортзал	Учебная игра
28	апрель	15	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Упражнения с мячом в парах, ведение-остановка прыжком - бросок	спортзал	Учебная игра
29	апрель	20	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Упражнения для развития прыгучести, ведение левой рукой	спортзал	Учебная игра
30	апрель	22	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Передачи мяча в движении в парах, броски по кольцу с 2-3 м.	спортзал	Учебная игра
31	апрель	27	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Ведение «восьмёркой», упражнения для развития координации	спортзал	Учебная игра

32	апрель	29	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Вырывание и выбивание в парах, передача двумя руками снизу	спортзал	Учебная игра
33	май	06	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Ведение с пассивным сопротивлением, 40-сек. бег	спортзал	тестирование
Раздел № 5 «Тактическая подготовка» (6 ч)								
34	май	11	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Тактика защиты: индивидуальные действия: выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча, применение изученных способов передвижения и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего, противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действия защитника против 1,2,3-ех нападающих;	спортзал	Учебная игра
35	май	13	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Групповые и командные действия: взаимодействие двух-трех защитников	спортзал	Учебная игра

						(подстраховка), умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите;		
36	май	18	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Личная система защиты на своей половине поля.	спортзал	тестирование
Раздел № 6 «Морально-волевая (психологическая подготовка)» (4 ч)								
37	май	20	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Беседы по теоретической подготовке; личный пример учителя, убеждение, поощрение, наказание; побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа; обсуждение всех вопросов в команде;	спортзал	Учебная игра
38	май	25	14.30-15.15 15.25-16.10	Специальные физические упражнения	2	Участие в контрольных играх, игры с госидиканом, в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведенных игр; соревновательный метод в процессе всех видов	спортзал	тестирование

						ПОДГОТОВКИ.		
--	--	--	--	--	--	-------------	--	--

УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся на базе ФОК «Факел» Новомалыклинского района.

Между организациями МБУ ДО Новомалыклинский РЦВР «Алые паруса» и ФОК «Факел» Новомалыклинского района заключен договор сетевого взаимодействия.

Занятия проходят в спортивном зале с баскетбольной площадкой.

Материально-техническое обеспечение:

- материально-техническое обеспечение (спортивный инвентарь);
- баскетбольная площадка, оборудованная для занятий общей физической подготовкой;
- технические средства обучения - телевизор, фотоаппарат, использование принципа наглядности с целью повышения эффективности образовательного процесса.

Требования к оснащению и оборудованию:

- спортивный зал с баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- мячи баскетбольные;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- форма для занятий по баскетболу;
- мячи для метания;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- скакалки;
- секундомер;
- рулетка;
- свисток;
- перекладина;
- гимнастические палки.

Информационно-методическое обеспечение:

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.

- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по баскетболу

Кадровое обеспечение

Программу можно реализовываться педагогом по физической культуре, имеющим средне-специальное или высшее образование без требования к уровню профессиональной категории.

Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос обучающихся
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный,	Тесты и контрольные упражнения.

		попеременный, игровой методы.	
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Алгоритм учебного занятия

	Этап занятия	Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация обучающихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
2	Основной этап	Разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в баскетбол. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажерах.
3	Завершающий этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

Формы аттестации

- Опрос обучающихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию программы обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из об-

щепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов; общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии

спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсо-моторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми {настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

личный пример и педагогическое мастерство тренера;
атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
дружный коллектив;
система морального стимулирования;
наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

торжественный прием поступивших в школу;
просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение,
регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
проведение тематических праздников;
встречи со знаменитыми спортсменами;
экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
тематические диспуты и беседы;
трудовые сборы и субботники;
оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Работа с родителями предусматривает:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы и консультации;
- профилактические беседы;
- совместные воспитательные мероприятия.

Взаимодействие педагога, детей и их родителей строится по трем

направлениям: познавательной, практико-ориентированной и досуговой деятельности.

Формы познавательной деятельности: дни открытых дверей, дни открытых занятий и воспитательных мероприятий, совместная деятельность в рамках проекта.

Формы практико-ориентированной деятельности: участие в различных акциях, проведение выставок творческих работ обучающихся.

Формы досуговой деятельности: совместные праздники, экскурсии, посещение выставок, музеев.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список для педагогов:

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки, СДЮШОР.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2011.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2012.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2014.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2014.
7. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов.

Список для обучающихся и родителей

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2012
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2013.-176 с
3. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту.
4. Олимпийский учебник. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва Москва ООО «Планета»

Интернет ресурс:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. http://www.dooc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U
5. <http://леснаяшкола.пф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

Оценочные материалы

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

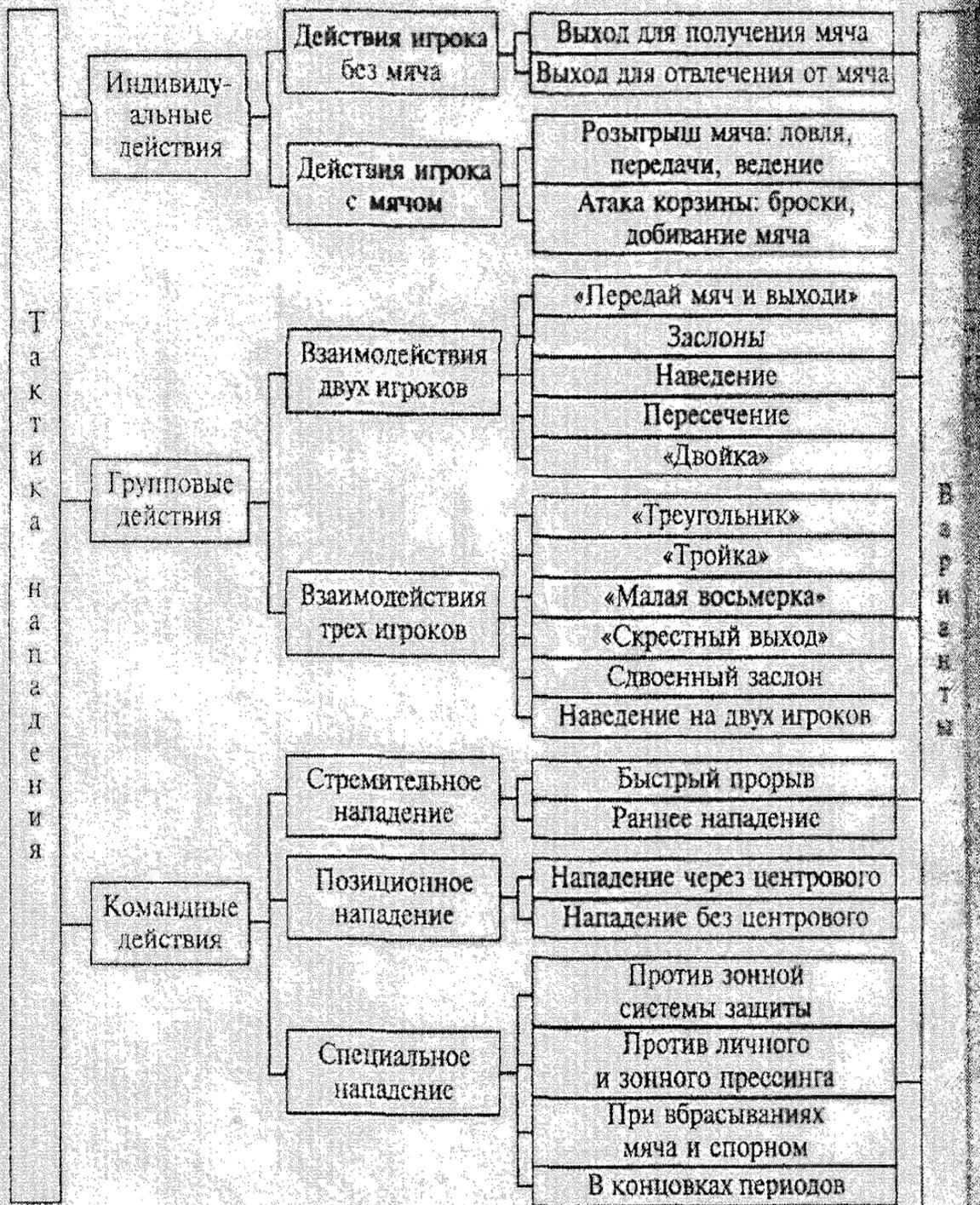


Схема классификации тактики нападения

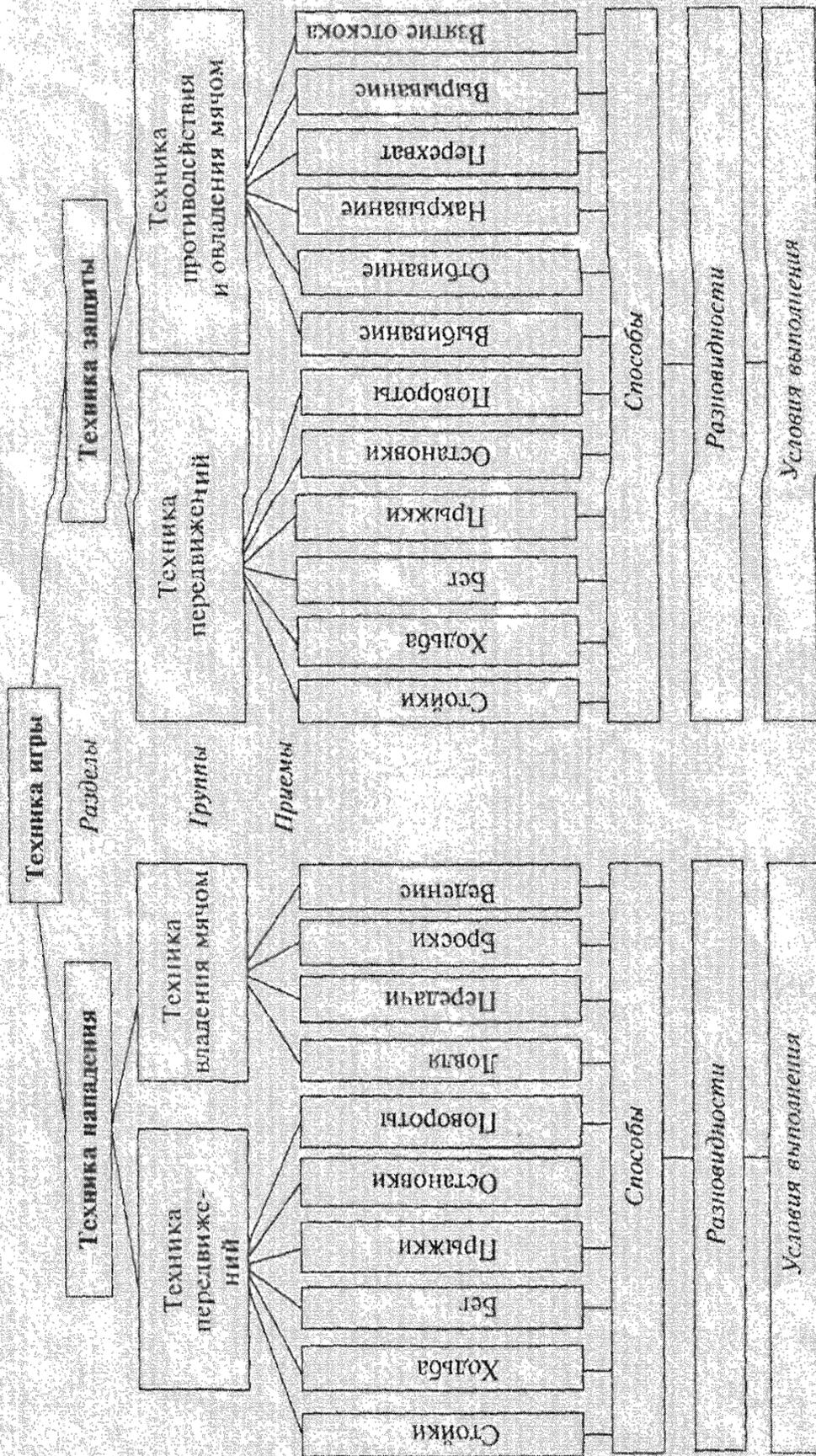


Схема классификации техники игры

Нормативные требования по физической подготовке

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ)	
		Маль- чики	Девоч- -ки	Маль- чики	Девоч- -ки	Маль- чики	Девоч- -ки	Маль- чики	Девоч- -ки	Маль- чики	Девоч- -ки
ГН П		160	155	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
		174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
УТГ		195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п	1,55	2,10
		205	205	41	40	3,8	3,7	7 п	6 п 25	1,45	1,55
		210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40
		215	207	44	42	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10	1,32	1,37

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 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.

4. Бег 300 м, 600 м,