

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Чернянская средняя общеобразовательная школа № 1 с углубленным изучением отдельных предметов»

«Согласовано»

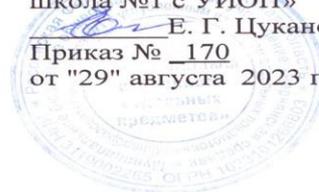
Заместитель директора
МБОУ «Чернянская средняя
общеобразовательная школа
№1 с УИОП»

Заведующий Завучем С.Н. Глуховцев
" 29 " августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Чернянская
средняя общеобразовательная
школа №1 с УИОП»

Е. Г. Цуканова
Приказ № 170
от "29" августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
творческого объединения
«Баскетбол»
10-11 класс**

Срок реализации 1 год

Педагог дополнительного образования
Глуховцев С.Н.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа « Баскетбол» по своей направленности является физкультурно - спортивной, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и техники игры в баскетбол.

Баскетбол – атлетическая спортивная игра, один из самых популярных видов спорта. Название игры произошло от английских слов «баскет» - корзина и «бол»- мяч. Сущность игры состоит в том, что две команды по пять человек, преодолевая сопротивление соперника и передавая мяч руками, стремятся как можно чаще забросить его в цель – корзину – за определённое правилами время. Выигрывает команда, у которой к концу игры окажется больше очков, засчитываемых за каждое попадание мяча в корзину.

Баскетбол- быстрая и динамичная игра. Для баскетболистов характерны хорошо развитый глазомер, широкое поле зрения. И хотя каждый баскетболист в отдельности имеет свои чёткие игровые обязанности, успех определяют согласованные командные действия. Эмоциональная игра поднимает настроение человека, делает его общительным и контактным.

История возникновения баскетбола стала ясна после того, как были найдены рисунки первобытных народов Центральной Америки с изображением игры в мяч, которая имеет определённое сходство с современным баскетболом.

В 1932 г. создается Международная федерация баскетбола. В настоящее время она объединяет 154 страны. В 1935 г. баскетбол стал олимпийским видом спорта. Зарождение баскетбола в России относят к 1906 году.

Баскетбол дарит людям радость и несёт здоровье. Эта игра является отличным средством физической подготовки и активного отдыха.

На спортивно-оздоровительном этапе первого года обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола; выполнение контрольных нормативов для зачисления на начальный этап обучения.

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочных занятий, комплектованию учебных групп, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся. Представлены нормативы с учетом возрастных способностей обучающихся.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов, который распределён с учётом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности детей.

Теоретические занятия рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-10 мин. по возможности с демонстрацией наглядных пособий.

Программа составлена по программе внеурочной деятельности « Баскетбол» под редакцией В.С. Кузнецов Г.А. Колодницкий Москва « Просвещение» 2013 год.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий в отдельном годичном цикле.

Программный материал по специальной физической подготовке представлен в

форме отдельных блоков, объединённых по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств. Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся на занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — баскетбол.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребностей учащихся в занятиях спортом, в стремлении к здоровому образу жизни через игру в баскетбол.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- формирование стойкого интереса к занятиям;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- воспитание специальных возможностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Программа разработана с учётом основных принципов:

- *принцип системности*, предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности: физической, технической, тактической, игровой, теоретической подготовки; воспитательной работы;
- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.
- *принцип вариативности*, предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи. Отличительной особенностью программы является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления). Основным показателем работы по программе – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Комплектование производится ежегодно в сентябре.

Занятия проходят один час в неделю, итого за год – 36 часов Программный материал рассчитан на 34 недели.

2.1.Годовой план-график распределения учебных часов

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы								
		9	10	11	12	1	2	3	4	5
1.Теоретическая	4	1		1		1			1	
2.ОФП	7	1	1		1	1	1	1		1
3.СФП	7		1	1	1		1	1	1	1
4.Техническая	6				1	1	1	1	1	1
5.Тактическая	5		1	1	1	1	1	1		
6.Игровая	3			1			1		1	
7.Приёмные и переводные испытания	4	1			1					1
ВСЕГО	36	3	3	4	4	4	5	4	3	4

Учебный план по теоретической подготовке

№ п/п	Название тем	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Возникновение и развитие баскетбола.	1
2.	Техника безопасности на занятиях и во время проведения соревнований. Правила игры в баскетбол.	4
3.	Физическая культура и спорт в России	1
4.	Гигиенические требования к занимающимся Баскетболом.	1
5.	Гигиена закаливание.	1
6.	Спортивные соревнования	1
7.	Морфофункциональные показатели	1
8.	Физические качества.	1
Всего часов:		4

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

1.Возникновение и развитие баскетбола.История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

2. Техника безопасности на занятиях и во время проведения соревнований. Физические качества. Правила поведения на улице, спортивном зале во время проведения занятий. Правильное обращение с инвентарем.

3.Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Детско-юношеские спортивные школы. Значение физкультуры в укреплении здоровья, всестороннем физическом развитии.

3.Гигиенические требования к занимающимся баскетболом.

Морфофункциональные показатели .Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические требования к питанию. Профилактика вредных привычек. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом.

4.Правила игры в баскетбол. Установка на игру и анализ игры. Действующие правила игры. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеподготовительные упражнения

1.Строевые упражнения.Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега

3.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.

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

5.Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, палками.

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

7.Упражнения для развития быстроты.Повторный бег по дистанции от30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

9.Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

10.Упражнения типа «полосы препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини – футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

11. 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. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

12. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км., для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. До 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км.

Специально-подготовительные упражнения

1. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами (сжатие).

Имитация броска с гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, 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.

2. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, 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 определённом количестве прыжков; на количество при определённом 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 вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на коленях, набивные мячи, гантели).

3. 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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

4. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с падением в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (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 партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние 2-3 м.

5. 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

- прыжок толчком двух ног;
- прыжок толчком одной ноги;
- остановка прыжком;
- остановка двумя шагами;
- повороты вперёд;
- повороты назад;
- ловля мяча двумя руками на месте;
- ловля мяча двумя руками в движении;
- ловля мяча двумя руками в прыжке;
- ловля мяча двумя руками при встречном движении;
- ловля мяча двумя руками при поступательном движении;
- ловля мяча двумя руками при движении сбоку;
- ловля мяча одной рукой на месте;
- ловля мяча одной рукой в движении;
- ловля мяча одной рукой в прыжке;
- ловля мяча одной рукой при встречном движении;
- ловля мяча одной рукой при поступательном движении;
- ловля мяча одной рукой при движении сбоку;
- передача мяча двумя руками сверху;
- передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком);

- передача мяча двумя руками от груди (с отскоком);
- передача мяча двумя руками с низу (с отскоком);
- передача мяча двумя руками с места;
- передача мяча двумя руками в движении;
- передача мяча двумя руками в прыжке;
- передача мяча двумя руками (встречные);
- передача мяча одной рукой сверху;
- передача мяча одной рукой от головы;
- передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком);
- передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком);
- передача мяча одной рукой снизу (с отскоком);
- передача мяча одной рукой с места;
- передача мяча одной рукой в движении;
- ведение мяча с высоким отскоком;
- ведение мяча с низким отскоком;
- ведение мяча со зрительным контролем;
- ведение мяча без зрительного контроля;
- ведение мяча на месте;
- ведение мяча по прямой;
- ведение мяча по дугам;
- ведение мяча по кругам;
- ведение мяча зигзагом;
- броски в корзину двумя руками сверху;
- броски в корзину двумя руками от груди;
- броски в корзину двумя руками снизу;
- броски в корзину двумя руками с отскоком от щита;
- броски в корзину двумя руками с места;
- броски в корзину двумя руками в движении;
- броски в корзину двумя руками (ближние);
- броски в корзину двумя руками прямо перед щитом;
- броски в корзину двумя руками под углом к щиту;
- броски в корзину двумя руками параллельно щиту;
- броски в корзину одной рукой сверху;
- броски в корзину одной рукой от плеча;
- броски в корзину одной рукой снизу;
- броски в корзину одной рукой с отскоком от щита;
- броски в корзину одной рукой с места;
- броски в корзину одной рукой в движении;
- броски в корзину одной рукой в прыжке;
- броски в корзину одной рукой прямо перед щитом;
- броски в корзину одной рукой под углом к щиту;
- броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактика нападения

- выход для получения мяча;
- выход для отвлечения мяча;
- розыгрыш мяча;
- атака корзины;

- «передай мяч и выходи»;
- наведение;
- пересечение.

Тактика защиты

- противодействие получению мяча;
- противодействие выходу на свободное место;
- противодействие розыгрышу мяча;
- противодействие атаке корзины;
- подстраховка;
- система личной защиты.

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, физической, теоретической, технической, тактической и игровой.

4.1.Принципы, средства, методы занятий

Принципы спортивных занятий

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса.

Средства спортивных занятий

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 2 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения.

Методы спортивных занятий

Общепедагогические:

- наглядности;
- систематичности;
- доступности;
- индивидуализации обучения при единстве требований;
- опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке;
- раннего освоения сложных элементов;
- соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;

- метод направленный на обучение технике основных приёмов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий;
- метод направленный на воспитание физических качеств;
- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- игровой метод.

4.3. Методические рекомендации по организации и проведению занятий

Занятие состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- а) подготовительной;
- б) основной;
- в) заключительной.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

В содержание подготовительной части занятия входят: ходьба и бег различными способами, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног (без предметов и с предметами), стретчинг (статические упражнения для развития гибкости), координационные и прыжковые упражнения.

В подготовительную часть необходимо включать такие упражнения, которые не только способствуют подготовке организма обучающихся к предстоящей учебно-тренировочной деятельности, но и по двигательной структуре являются полезными для успешного освоения учебного материала основной части занятия.

В основной части решаются следующие задачи: обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование; умение применять технико-тактические действия в двусторонних играх; развитие физических способностей.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по теоретической, технической и тактической подготовке.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на: общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По итогам обучения спортивно-оздоровительного этапа по программе в целом воспитанники **должны знать:**

1. Состояние и развитие баскетбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила игры;
4. Терминологию баскетбола.

Должны уметь:

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;
4. Судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
2. Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча

Формы подведения итогов:

- участие в школьных и районных соревнованиях;
- сдача приёмных и контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (сентябрь и май);
- участие в судействе школьных и районных соревнованиях по баскетболу.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ЗАЧЁТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнение контрольных упражнений по общей специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Виды контрольных испытаний

Приёмные нормативы по физической подготовке

№	Контрольные нормативы	девушки
1.	Прыжок в длину с места (см)	+
2.	Челночный бег 3x10м	+
3.	Наклон туловища вперед из положения сидя	+

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей одна из основных задач учреждения дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребёнка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

В течение всех занятий тренер формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- * личный пример;
- * высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- * атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- * дружный коллектив.

Основные воспитательные мероприятия:

- * регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- * экскурсии, культпоходы, Дни Здоровья.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо обратить серьёзное внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне её. Здесь важно сформировать у учащихся должное отношение к запрещённым приёмам и действиям в баскетболе (на спортивное поведение, взаимоотношение игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально - волевых качеств.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

7.1. Список используемой литературы

1. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки

- для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [текст]/ Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин – Москва: Советский спорт, 2007.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры [текст]/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – Москва: Советский спорт, 2000г.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта [текст]/ Л.В. Костикова. – Москва: ФиС, 2001.
4. Портнов Ю.М. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры [текст]/ Ю.М. Портнов. – Москва, 2004.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов [текст]/ Том 1 Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – Москва: Изд. Центр Академия, 2002.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 [текст]/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – Москва: Изд. Центр Академия, 2004.
7. Гомельский Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет. Москва. Издательский дом «Первое сентября», 2009 г.
8. Чернов С.В. Баскетбол. Бросок одной рукой с дистанции. Методическое пособие. Москва, 2016 г.

7.2. Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
3. Официальный сайт Федерации баскетбола.