

15	2	занятие	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра	наблюдение
16	2	занятие	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра	наблюдение
17	2	занятие	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
18	2	занятие	Контрольные испытания по теории	опрос беседа
19	2	занятие	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния	рассказ, наблюдение
20	2	занятие	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
21	2	занятие	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
22	2	занятие	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
23	2	занятие	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра	наблюдение
24	2	занятие	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
25	2	занятие	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
26	2	занятие	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра	наблюдение
27	2	занятие	ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра	наблюдение
28	2	занятие	ОРУ. Защитные стойки. Защитные передвижения. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
29	2	занятие	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
30	2	занятие	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических 1,5 качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение

31	2	занятие	Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
32	2	занятие	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра	наблюдение
33	2	занятие	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра	тест
34	2	занятие	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	наблюдение
35	2	занятие	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
36	2	занятие	Контрольные испытания по теории	опрос
37	2	занятие	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
38	2	занятие	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
39	2	занятие	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра Упражнения типа «полоса препятствий», п/игры	наблюдение тест
40	2	занятие	Контрольные испытания технических навыков	наблюдение диагностика
41	2	занятие	Контрольные испытания по теории	тест
42	2	занятие	Контрольные испытания ОФП	тест

2.2.2 Планируемые результаты

К концу реализации программы по баскетболу обучающиеся **должны знать**:

- историю возникновения мини баскетбола;
- баскетбольную терминологию;
- правила по технике безопасности;
- меры предупреждения травм на тренировке;
- правила игры, жесты судьи.

должны уметь:

- действовать по сигналу тренера-преподавателя, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями игроков по команде, соблюдать правила игры;
- правильно перемещаться по площадке (бег лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами боком, приставными шагами спиной вперед);
- выполнять остановки двумя шагами и прыжком, повороты вперед и назад;
- правильно держать и ловить мяч (высокий мяч, низкий мяч, летящий в сторону от игрока, ловить мяч в движении);

- выполнять ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления движения, с изменением высоты отскока мяча, выполнять скоростное ведение мяча;
- во время ведения выполнять переводы мяча с руки на руку (перевод перед собой, разворот назад, перевод за спиной перевод между ног, перевод перед собой с отступающим шагом назад);
- выполнять передачи мяча на месте и в движении основными видами передач (передача двумя руками от груди, двумя руками от груди отскоком от пола, правой (левой) рукой от плеча, правой (левой) рукой от плеча отскоком от пола, двумя руками сверху, правой (левой) рукой снизу);
- правильно выполнять бросок с места из-под кольца;
- выполнять броски в движении с двух шагов следующими способами (правой и левой рукой сверху, правой и левой рукой снизу);
- выполнять сочетания технических элементов:
 - а) бег – остановка - поворот
 - б) ведение – остановка – поворот передача
 - в) ведение - остановка – бросок
 - г) ловля мяча в движении – ведение – бросок
 - д) ловля мяча в движении – передача в движении – бросок - передвигаться в защитной стойке.

должны демонстрировать:

- ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения;
- ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Отличительными особенностями данной образовательной программы являются в том, что все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование практического опыта.

2.2.3 Система оценки достижения планируемых результатов

Форма подведения итогов – **контрольные занятия, соревнования** для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике (приложение 1).

2.2.4 Методические материалы

Организация тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования групп с учетом физических и психофизиологических возможностей занимающихся. На протяжении периода обучения гимнасты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых

предусматривается решение определенных задач. Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности баскетболистов. Физическая подготовка юных баскетболистов является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы. Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной техники и тактики игры рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс бросковых упражнений в кольцо, а также зарисовка комбинаций на бумаге в свободное время, на занятиях использовать игровой метод.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

- Наглядные (показ, помощь);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Контрольные (занятия, соревнования).

Обучение гимнастическим упражнениям можно разделить на **3 этапа**.

- Этап ознакомление;
- Этап разучивания;
- Этап совершенствования.

Основной формой работы по программе в мини баскетболе является:
- групповое учебно-тренировочное занятие.

Тренер-преподаватель должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность. Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения.

Подбирается материал в соответствии с темой занятий. Целесообразно на каждом занятии проводить работу, направленную на решение вышеизложенных задач.

Требования к технике безопасности: своевременно проходить медицинские осмотры, соблюдать технику безопасности во время тренировки и при нахождении на спортивных объектах, соблюдать санитарно-гигиенические требования (приложение № 2).

2.2.5 Условия реализации программы

Материально – технические условия:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки;

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи на каждого обучающегося;
- фишки (20 шт.);
- скакалки на каждого обучающегося;
- футбольные, волейбольные и теннисные мячи;
- перекладина для подтягивания в висе;
- гимнастические маты.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки (5-7 шт.);
- гимнастическая стенка.

Возможные формы обучения: очное обучение в случае возникновения особых условий возможно дистанционное обучение.

Требования к подготовке педагога: соответствие требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования для детей и взрослых» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н).

3. Нормативно-правовые документы и список использованных источников

Настоящая программа составлена с учетом следующих нормативных правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р);
3. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015г. № 09-3242);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
8. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
9. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Устав МБОУ ДО ДЮСШ №1 г. Северодвинска.

Учреждение также руководствуется в своей деятельности нормативными правовыми актами субъекта Российской Федерации и органом местного самоуправления.

Список литературы для педагога:

1. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского /А.Я. Гомельский. - М.: Гранд ФАИР-пресс, 2009г. - 338 с.;
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010г.
3. Лихачев О. Е., Фомин С. Г., Чернов С. В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011г.
4. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010г

5. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010 Утверждены ЦБ ФИБА 2010г.
6. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009г. – 92 с.
7. Сидякин А. И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методическое руководство 2009г.
8. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ. 2010г
9. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование С.А. Полиевский и др. - М.: Физкультура и спорт, 2010 - 176 с.
10. Чернов С. В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009г.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол. - Москва: ИЛ, 2017 - 461 с.
2. Волейбол. Справочник. - М.: Физкультура и спорт, 2017 - 224 с.
3. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2017 - 160 с.
4. Гомельский, Александр. Докажи правоту победой / Александр Гомельский. - М.: Советская Россия, 2017 - 168 с.
5. Губа, В. П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. -М.: Физкультура и спорт, 2017 - 144 с.
6. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 2017 - 256 с.
7. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2016 – 56 с.
8. Кузин, В. В. Баскетбол / В. В. Кузин, С.А. Полиевский. - М.: Физкультура и спорт. 2017г
9. Соколовский Б. И., Костикова Л. В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2016г
10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст): справочник
Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2016г. – 274

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для промежуточной, итоговой аттестации и перевода на следующий год обучения

Контрольные нормативы	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)
Передачи мяча в парах, на месте расстояние друг от друга 4 м (20 передач)	Без потерь	Без потерь
Передачи мяча в движении от лицевой до лицевой в парах, расстояние друг от друга 4 м, (не более 5 передач)	Без потерь	Без потерь
Скоростное ведение мяча, 20 м (с)	6	8
Бросок с двух шагов «сильной рукой», 10 бросков (попадания)	8	6
Бросок с двух шагов «слабой рукой», 10 бросков (попадания)	5	3
Передачи мяча в движении с броском по кольцу, расстояние друг от друга 4 м не более 5 передач, 5 отрезков от лицевой до лицевой линии (попадания)	4	3

Инструкция по охране труда при проведении занятий по баскетболу

1. Общие требования охраны труда.

1.1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся опасные факторы:

- захваты, перехваты, финты, прыжки и столкновения игроков могут стать причинами травм при нарушении правил, грубости во время игры, а также на плохо подготовленной площадке;

- наиболее типичные травмы – вывихи, переломы кистей и пальцев, разрывы ахиллова сухожилия, повреждения сумочно-связочного аппарата коленного и голеностопного суставов.

1.4 Занятия по баскетболу должны проводиться на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.

1.5. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме.

1.6. При проведении занятий по баскетболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.9.В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Проверить спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить, чтобы обучающиеся сняли все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

2.3. Проверить надежность установки и крепления баскетбольных стоек, щитов и колец.

2.4. Проверить состояние площадки или пола спортзала. Площадка должна быть сухой. Пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натертом мастикой.

2.5. Все острые и выступающие предметы заставить матами или оградить.

2.6. Провести инструктаж учащихся по технике безопасности, правилам игры. 2.7. Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

3. Требования охраны труда во время занятий.

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу).

3.2. Строго выполнять правила проведения игры в баскетбол.

3.3. Не допускать столкновений игроков друг с другом, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Следить за соблюдением режима занятий и отдыха детей, строго нормировать физическую нагрузку.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Тест по теоретической подготовке

1. В каком году был изобретён баскетбол:

- а) 1891 +
- б) 1900
- в) 1918

2. Кто изобрёл баскетбол:

- а) Чемберлен
- б) Нейсмит +
- в) Коннолли

3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:

- а) 21 июня 1940 года
- б) 5 декабря 1955 года
- в) 18 июня 1932 года +

4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:

- а) III О.И. в Сент-Луисе +
- б) I О.И. в Афинах
- в) VIII О.И. в Париже

5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:

- а) 1924 год
- б) 1896 год
- в) 1904 год +

6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:

- а) 1908 год, IV О.И., Лондон
- б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине +
- в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки

7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

- а) XVII О.И. – Рим, 1960 год
- б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
- в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год +

8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:

- а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год +
- б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
- в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
- б) пасы
- в) ловлю +

10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) пасы
- б) передачи +
- в) повороты

11. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) ведение мяча +
- б) повороты
- в) перебежки

12. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
- б) броски в корзину +
- в) развороты

13. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) ходьба, бег +
- б) ловлю
- в) бросок мяча

14. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) бросок мяча
- б) броски в корзину
- в) прыжки +

15. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) остановки
- б) ловлю
- в) передачи мяча

16. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) передачи мяча
- б) повороты +
- в) броски в корзину

17. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:
- а) 6
 - б) 10
 - в) 5 +
18. Из США баскетбол проник вначале в:
- а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
 - б) Китай, Японию, Филиппины +
 - в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
19. Размеры баскетбольной площадки:
- а) 12м. X 24м.
 - б) 9м. X 18м.
 - в) 14м. X 26м. +
20. На какой высоте находится баскетбольная корзина:
- а) 300 см.
 - б) 305 см. +
 - в) 260 см.
21. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:
- а) 24 сек. +
 - б) 30 сек.
 - в) 20 сек.
22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
- а) 3
 - б) 2 +
 - в) 4
23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:
- а) 10 сек.
 - б) 18 сек.
 - в) 8 сек. +
24. Продолжительность игры в баскетбол:
- а) 4 тайма по 15 минут
 - б) 4 тайма по 10 минут +
 - в) 2 тайма по 20 минут
25. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:

- а) 3 очка
- б) 2 очка
- в) 1 очко +

26. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:

- а) 5
- б) 4 +
- в) 3

27. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

- а) 5 сек. +
- б) 3 сек.
- в) 7 сек.

28. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:

- а) броском в корзину
- б) передачей мяча
- в) ловлей мяча +

29. Групповой отбор мяча используется чаще всего:

- а) при активной защите и прессинге +
- б) на половине площадки соперника
- в) при явном проигрыше команды

30. Выбор способа и траектории передач зависит также от:

- а) состояния покрытия спортивной площадки
- б) характера противодействия соперника +
- в) игровой сыгранности партнеров