

Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 621
Колпинского района Санкт-Петербурга

«Согласовано»
Заведующий ОДОД
А.Е. Гопольник
Гопольник А.Е.
«28» августа 2020г.

«Принято»
Педагогический совет
Протокол № 1
от «24» августа 2020г.



Рабочая программа

педагога дополнительного образования
Федоровой Татьяны Анатольевны
по баскетболу
(второй год обучения)

Название программы: «**Баскетбол**»
физкультурно-спортивной направленности.
Возраст обучающихся: **10-12 лет**
Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург
2020-2021

Пояснительная записка

В соответствии с Постановлениями Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» от 30.06.2020 г. №16 и «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемиологическом сезоне 2020-2021 годов» от 13.07.2020 г. №20 с 1 сентября 2020 г. ОДОД ГБОУ школа № 621 будет работать в следующем очном режиме:

- - Ежедневно на входе будет осуществляться термометрия обучающихся школы.
- - В школе запрещено проведение культурно-массовых, досуговых, спортивных и иных мероприятий с участием различных групп лиц (классов), а также массовых мероприятий с привлечением лиц из иных организаций, до снятия ограничительных мер и до особых распоряжений.
- - В школе будут работать 2 входа: Центральный и вход через помещение бассейна.
- - Работа будет проводиться в соответствии со Стандартом безопасности и Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с соблюдением правил безопасности по противодействию распространению новой коронавирусной инфекции. Меры безопасности будут включать в себя генеральную уборку и дезинфекцию перед открытием, ежедневную бесконтактную термометрию, а также установку на входе в здание, в санузлах и пищеблоках дозаторов с дезинфицирующим средством, использование приборов для обеззараживания воздуха.

Направленность программы:

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Упражнения с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка, и, прежде всего, развитию таких его качеств как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа. Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических

качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей, развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Цель обучения – профилактика, развитие и укрепление здоровья учащихся, содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам игры в баскетбол;
- подготовка к дальнейшей специализации по баскетболу
- подготовка к участию в районные и городские соревнования по баскетболу.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячами;
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитать чувство личной ответственности;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- формирование привычки и любви к мячу и баскетболу.

Отличительные особенности данной программы в том, что она обеспечивает выполнение государственного социального заказа в рамках развития молодёжного спорта и Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-

2020 годы».

Возраст учащихся:

В реализации данной программы участвуют мальчики и девочки в возрасте от 10 до 12 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

Ожидаемые результаты: освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

По окончании программы ученик должен уметь:

1. Осуществлять активное противодействие броску, бороться за подбор мяча под кольцом с

постановкой спиной после бросков.

2. Осуществлять защиту при персональной опеке.
3. Переходить из защиты в контратаку и использовать раннее нападение.
4. В нападающих действиях выполнить “наведение”.
5. В командных нападающих действиях выполнить “скрестный выход”.
6. В защитных действиях выполнить “проскальзывание”, осуществлять иные способы противодействия заслонам.
7. Использовать финты (на ведение, передачу, бросок) для получения преимущества.
8. Осуществлять постановку заслонов игроку с мячом и без.
9. Ожидаемые результаты освоения и способы их определения:

По истечении срока реализации Программы ученик должен

Необходимо узнать:

1. основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
2. Технику судейства.
3. гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
4. способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Необходимо уметь:

1. выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
2. выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
3. броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
4. вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
5. применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

1. приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения правой и левой рукой с разных позиций.

- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.
- дриблинг и финты.

Срок реализации, формы и режим занятий:

Сроки реализации программы: 1 года.

Нормативная нагрузка: 144 часов в год.

Режим занятий: 2 дня в неделю, по 2 академических часа, исходя из планирования программы.

Численность обучающихся в группе:

2 год – не менее 14 человек;

Занятия построены на принципе развития и усовершенствования техники и тактики баскетбола, а так же технике судейства.

Формы и методы.

Для очного обучения:

– командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Для дистанционного обучения

-индивидуальная

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Форма подведения итогов:

Для очного обучения: начальная, промежуточная, итоговая. Журнал оценки результатов.

Для дистанционного обучения; опрос ,тесты, фото-видео отчеты, кроссворды.

Основы баскетбола

Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля, бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения, с двух шагов. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Бросок одной рукой от плеча в прыжке; с сопротивлением. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая “восьмёрка”. Финты (на ведение, передачу, бросок), постановка заслона игроку с мячом и без, растягивание зоны, переход в контратаку. Взаимодействия двух игроков – передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение. Раннее нападение. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”.

Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, выбивание и вырывание мяча, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом (постановка спины). Борьба с заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход). Персональная и зонная защита. Согласованные действия игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне: подстраховка, «ловушки», смена игроков. Смешанная защита. Прессинг.

Переход из защиты в контратаку. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Взаимодействие трёх игроков в защите. Противодействие заслонам. Учебная игра.

2 год обучения

Цель: освоить технико-тактическую и физическую подготовку. Воспитывать соревновательные качества.

Задачи:

Обучающие:

- повышение уровня физической подготовленности;
- обучение техническим и тактическим действиям; приучение к соревновательным условиям; выполнение требований по виду спорта.

Развивающие:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей;

- определение каждому обучающемуся игровой функции; подготовка к выполнению нормативных требований, развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств;

Воспитательные:

- воспитание целеустремленности и настойчивости;
- дисциплинированности;
- воспитание высоконравственной личности.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья и обучение навыкам закаливания;
- укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем;
- совершенствование развитие двигательной активности.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

| № п/п | Наименование раздела, тема | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | теория | практика | |
| | Инструктаж по ОТ. Вводное занятие | 1 | 1 | | Опрос |
| 1. | <i>Общезначительная подготовка</i> | 30 | 3 | 27 | Тестирование, опрос, зачет фото-видео выполняемых упражнений, кроссворды. |
| 1.1. | Общеразвивающие упражнения | 10 | 1 | 9 | |
| 1.2. | Упражнения на снарядах и тренажерах | 10 | 1 | 9 | |
| 1.3. | Спортивные и подвижные игры | 10 | 1 | 9 | |
| 2. | <i>Специальная физическая подготовка</i> | 50 | | 50 | Опрос, промежуточное тестирование, зачет, фото-видео выполняемых упражнений, кроссворды |
| 2.1. | Упражнения, направленные на развитие силы | 10 | | 10 | |
| 2.2. | Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц | 10 | | 10 | |
| 2.3. | Упражнения, направленные на развитие прыгучести | 10 | | 10 | |
| 2.4. | Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости | 10 | | 10 | |
| 2.5. | Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 10 | | 10 | |
| 3. | <i>Техническая и тактическая подготовка</i> | 50 | 5 | 45 | Зачет, тестирование, соревнование фото-видео выполняемых упражнений, кроссворды. |
| 3.1. | Техника передвижения | 10 | 1 | 9 | |
| 3.2. | Ловля мяча | 10 | 1 | 9 | |
| 3.3. | Передачи мяча | 10 | 1 | 9 | |
| 3.4. | Ведение мяча | 10 | 1 | 9 | |
| 3.5. | Тактика нападения и защиты | 10 | 1 | 9 | |

| | | | | | |
|----|---|-----|----|-----|-----------------------------------|
| 4. | Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов | 7 | | 7 | Учебная игра, соревнования, зачет |
| 5. | Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 6. | Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации | 2 | | 2 | Контрольные вопросы, обсуждение |
| 7. | Психологическая подготовка | 1 | | 1 | Опрос, тест |
| 8. | Правила игры (конечная диагностика) | 1 | 1 | | Опрос, тест |
| | Итого: | 144 | 11 | 133 | |

Содержание дополнительной образовательной программы 2-го года обучения

Введение: терминология в баскетболе; правила безопасности при выполнении игровых действий; правила игры; начальная диагностика.

Общая физическая подготовка

Теория: методы и средства ОФП.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех, физических качеств; упражнения на тренажёрах, футбол, волейбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Теория: методы и средства СФП в тренировке баскетболистов.

Практика: акробатические упражнения; упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения; упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости; игры по характеру действий сходных с баскетболом.

Техническая подготовка

Теория: характеристика техники сильнейших баскетболистов.

Практика:

- стойки и передвижения;
- приёмы ловли и передачи мяча (ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля двумя руками «высокого» мяча, ловля двумя руками «низкого» мяча, ловля двумя руками «катящегося» мяча);
- передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола;
- броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху; ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения.

Тактическая подготовка Теория: анализ тактических действий сильнейших баскетбольных команд

Практика: тактика нападения: индивидуальные действия (действия без мяча, действия с мячом), групповые действия, командные действия;

-тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов.

Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.

Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Психологическая подготовка

Теория: способы регуляции психического состояния.

Практика: упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия, правила игры (конечная диагностика).

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Очное обучение

Формы занятий по баскетболу определяются в зависимости от возраста занимающихся, задач, условий подготовки и различаются по типу организации, направленности (обще-подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию программного материала (теоретические, практические). Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера, согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся спортсменов, а также исходя из материальной базы.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль над усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер обычно должен проверить у спортсменов наличие системы знаний, выяснить, какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактики и др.).

Практические занятия:

Практические занятия могут различаться по цели: тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу спортсменов: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Дистанционное обучение.

Практические занятия, проводятся самостоятельно (при помощи видео материала и рекомендаций тренера) под руководством тренера, согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся спортсменов, а также исходя из материальной базы. Контроль над усвоением знаний проводится в виде фото-видео отчета (электронная почта, WhatsApp).

Теоретические знания проводятся самостоятельно с использованием интернет ресурсов, просмотров фильмов, презентаций. Контроль над усвоением знаний проводится в виде опроса, тестов, кроссвордов. обсуждения. (через соц. сети, телефон электронная почта, WhatsApp)

Методическое обеспечение ОП «Баскетбол»

| № п/п | Тема программы | Форма организации и форма проведения занятий | Методы и приемы | Методическое оснащение | |
|-------|---|---|--|--|--|
| | | | | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
| 1 | Основы знаний | Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, дистанционная через соц. сети | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила баскетбола, ноутбук, смартфон | Тестирование, опрос, фото-видео выполняемых упражнений, кроссворды |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | Индивидуальная, групповая, поточная, в парах, | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, | Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивные | Зачет, Тестирование, протоколы, опрос, видео выполняемых |

| | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|---|---|---|
| | | дистанционная через соц. сети | тренировки | й инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, ноутбук, смартфон | упражнений, кроссворды |
| 3 | Техническая и тактическая подготовка | Индивидуальная, групповая, поточная, в парах. Дистанционная через соц. сети | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: мячи, стойки. Ноутбук, смартфон | Зачет, тестирование, соревнование, опрос, видео выполняемых упражнений, кроссворды. |
| 4 | Основы баскетбола | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах, дистанционная через соц. сети | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. Тест, презентация | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, стойки для обводки. Ноутбук, смартфон | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнования фото-, видео выполняемых упражнений, кроссворды |
| 5 | Контрольные игры и соревнования | Командная, дистанционная. | Теоретические и практические занятия, тренировки, Учебная игра | Дидактические карточки, плакаты, видеозаписи. Обучающие диски, посещение соревнований, презентации. Ноутбук, смартфон | Учебная игра, соревнования, обсуждение. фото-видео выполняемых упражнений |

Материально-техническое обеспечение ОП «Баскетбол»

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|--|-------------------|--------------------|
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |
| 2 | Мяч баскетбольный | штук | 20 |
| 3 | Доска тематическая | штук | 2 |
| 4 | Мяч набивной | штук | 10-20 |
| 5 | Свисток | штук | 4 |
| 6 | Секундомер | штук | 2-4 |
| 7 | Фишки (конусы) | штук | 15-20 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 8 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 9 | Мяч теннисный | штук | 2-5 |
| 10 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 11 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 3-4 |
| 12 | Скакалка | штук | 20-30 |
| 13 | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 14 | Мат | штук | 2-4 |
| Для дистанционного обучения | | | |
| 15 | Ноутбук, планшет, смартфон, интернет | штук | 1 |

Список литературы

1. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм.
2. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001г.
3. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984г.
4. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997г.
5. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004г.

7. Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн.
8. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах.
9. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа.
10. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн.
11. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм.
12. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009г.
13. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67.
15. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002г.
16. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004г.
17. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67.
18. Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана.
19. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76.
20. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.99 № 52-ФЗ.
21. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013г. № 14).
23. Видеофильмы, интернет источники.

Приложение №1 Таблица №1
Контрольные тесты (требования к учащимся)

| № | Тесты | Лет | Уровни | | | | | |
|---|---|-------|---------|-----|---------------|------|---------|------|
| | | | Высокий | | Выше среднего | | Средний | |
| | | | М | Д | М | Д | М | Д |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно | 7-8 | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| | | 9-10 | 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| | | 11-12 | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| | | 13-14 | 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек). | 7-8 | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| | | 9-10 | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| | | 11-12 | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| | | 13-14 | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков). | 7-8 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| | | 9-10 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 11-12 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 13-14 | 7 | 7 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 7-8 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| | | 9-10 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 11-12 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 13-14 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | 7-8 | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| | | 9-10 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 11-12 | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 13-14 | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 |

Приложение №2 Таблица №2

Показатели двигательной подготовленности по окончании программы

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---|----------|---------------|---------|---------|---------------|---------|
| | уровень | | | уровень | | |
| | Высокий | Выше среднего | Средний | Высокий | Выше среднего | Средний |
| Челночный бег 3 х 10м /сек/ | 7,8 | 8,3 | 8,8 | 8,3 | 8,8 | 9,3 |
| Прыжок в длину с места /см/ | 207 | 195 | 180 | 188 | 176 | 165 |
| Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/ | 9 | 7 | 4 | 11 | 7 | 4 |
| Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/ | 28 | 24 | 19 | 24 | 21 | 17 |
| Прыжки через скакалку /1мин/ | 126 | 121 | 110 | 131 | 125 | 115 |
| Кросс 1000м (23 кр. В зале) /мин/ | 5.05 | 5.20 | 5.40 | 5.15 | 5,30 | 6.10 |

Приложение №3 Таблица №3

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Специальная физическая подготовка баскетболистов

| Год обучения | Высота подскока (см) | | Бег 20 м (с) | | Бег 300 м (мин) | |
|--------------|----------------------|---------|--------------|---------|-----------------|---------|
| | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1 – й год | 30 | 28 | 4,2 | 4,5 | 1,16 | 1,20 |
| 2 – й год | 32 | 32 | 4,0 | 4,3 | 1,07 | 1,15 |
| 3 – й год | 35 | 35 | 3,9 | 4,0 | 55,5 | 1,00 |

Приложение №4 Таблица №4

Техническая подготовка баскетболистов

| Год обучения | Передвижение в защитной стойке (с) | | Скоростное ведение (с, попадания) | | Передача мяча (с, попадания) | | Дистанционные броски (%) | | Штрафные броски (%) | |
|--------------|------------------------------------|---------|-----------------------------------|---------|------------------------------|---------|--------------------------|---------|---------------------|---------|
| | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1 – й год | 10,1 | 10,3 | 15,0 | 15,3 | 14,2 | 14,5 | 28 | 28 | 30 | 30 |
| 2 – й год | 10,0 | 10,2 | 14,9 | 15,1 | 14,0 | 14,4 | 30 | 30 | 35 | 35 |
| 3 – й год | 9,8 | 10 | 14,7 | 15,0 | 14,0 | 14,3 | 35 | 35 | 50 | 50 |

Приложение №5 Таблица №5

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

| | ТЕСТ | 7-8 лет | 9-10 лет | 11-12 лет | 13-14 лет |
|-----|---|---------|----------|-----------|-----------|
| 11. | Челночный бег 3 x 10 м (сек.) | 9.2 | 8.8 | 7.9 | 7.2 |
| 22. | Прыжок в длину с места (см.) | 120 | 140 | 168 | 210 |
| 33. | Прыжки на скакалке за 15 сек (раз) | 20 | 28 | 30 | 31 |
| 4.4 | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз) | 10 | 15 | 17 | 20 |
| 55. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 2 | 5 | 7 | 10 |

Приложение №6 Таблица №6

Возрастные оценочные нормативы для девочек

| | ТЕСТ | 7-8 лет | 9-10 лет | 11-12 лет | 13-14 лет |
|----|---|---------|----------|-----------|-----------|
| 1. | Челночный бег 3 x 10 м (сек) | 10.4 | 10.0 | 9.2 | 8.1 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 110 | 137 | 156 | 178 |
| 3. | Прыжки на скакалке за 15 сек (раз) | 23 | 29 | 31 | 33 |
| 4. | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз) | 8 | 14 | 16 | 19 |
| 5. | Отжимание в упоре лежа (раз) | 5 | 10 | 12 | 14 |

Приложение №7

Учебно-тренировочная программа

Двухчасовые тренировки по программе, соответствующей конкретной возрастной группе, в т.ч. повышение технического мастерства юных баскетболистов, улучшение скоростно-силовых характеристик, командные и групповые взаимодействия и т.д.;

Регулярные теоретические занятия — основы тактической подготовки, улучшение психоэмоционального состояния баскетболистов, дисциплина и самоорганизация в тренировочном процессе и т.д.;

Контрольно-тестовые замеры: в начале и в конце учебного года, анализ динамики.

Общая и специальная физическая подготовка

Бег: повторный бег на дистанции 50-150 м, переменный бег, варианты челночного бега.

Прыжки: в длину с места, с разбега, тройной, пятерной с места, многоскоки, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из различных положений.

Силовые упражнения с отягощением для рук и для ног: подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лёжа (д), передвижение в висах и упорах, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, поднятие прямых ног из виса. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

Круговая тренировка.

Приложение №8

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися спортсменами необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с Программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать спортсменов;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж спортсменов по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие спортсменов;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.