

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодёжи»

Утверждаю:
Директор МБУДО «Дворец творчества
детей и молодёжи»

О.В. Сеньюкова

Приказ № 28/4
От «25» 08 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
по физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возрастной диапазон:

7 – 18 лет

**Продолжительность обучения по
программе:**

9 лет

этап спортивно-оздоровительный – 1 год

этап начальной подготовки – 3 года

этап учебно-тренировочный – 5 лет

Разработчики:

педагоги дополнительного образования

Денисова Елена Алексеевна

Ульянов Анатолий Тимофеевич

Симакина Оксана Анатольевна

г. Ангарск, 2020 год

Содержание программы

N п.п.	Содержание	Номер страницы
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	6
3	Содержание программы	15
4	Ожидаемые результаты	16
5	Условия реализации программы	21
6	Календарный учебный график	24
7	Методическое обеспечение программы	33
8	Контрольно-измерительные материалы	36
9	Список литературы	46

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке дополнительной общеразвивающей программы по физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (далее - Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России «О направлении рекомендаций» от 18.11.2015 года №09-3242);
- методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Письмо Минобрнауки России «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» от 14.12.2015 года №09-3564);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г. Луничкин - заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук).

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы

В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение: это пропаганда здорового образа жизни и отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся.

«Баскетбол» в действительности по своему накалу борьбы, ритму, эмоциональности, скорости как нельзя лучше отвечает нынешнему времени. Трудно отыскать еще такой вид спорта, в котором сочетаются скорость, выносливость, сила, ловкость и самое главное ум.

К тому же, развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, здоровые, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, конструктивностью, готовы к межкультурному взаимодействию и обладают чувством ответственности за судьбу страны, за ее социально-экономическое процветание.

Баскетбол является такой игрой, которая полезна для развития таких черт характера как самодисциплина, смелость, активность, целеустремленность, игра развивает чувство ответственности, умение нестандартно мыслить, искать и быстро принимать решения, учит работать в команде, умению легко устанавливать позитивные контакты в общении и взаимодействии с окружающими, повышает самооценку и инициативность ребенка.

Из всего вышеизложенного видно, что педагогическая целесообразность заключается в том, что дети помимо занятий баскетболом, становятся более самостоятельными и более коммуникабельными за счёт того, что постоянно находятся в коллективе среди своих сверстников.

Отличительные особенности и новизна программы

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Мы не проводим специального отбора и не смотрим на физиологические возможности ребенка (рост, вес), что позволяет посещать наши тренировки любому ребенку не взирая на его антропометрические данные. Заниматься в секции могут школьники, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

В нашем тренировочном процессе стараемся работать по передовым методикам - американская, сербская, европейская и использовать самое новейшее оборудование - мячи на каждый возраст, лестницы, резинки, теннисные мячи, балансирующие подушки, фишки лапки.

Цель программы - дать возможность любому ребенку ознакомиться и освоить баскетбольные навыки как технические, так и тактические.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

Воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Принцип комплектования групп

В группы принимаются практически все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допуск врача, т.к. этого требует педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Допускается дополнительный набор детей на второй и третий год обучения на основании результатов тестирования и собеседования. Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса. Подготовка юных спортсменов предусматривает два направления: спортивно-оздоровительное, учебно-тренировочное, включающее три этапа:

этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (начальная спортивная подготовка), учебно-тренировочный этап (углубленная подготовка).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель.

Форма освоения программы - очные занятия

Режим занятий

- начало и окончание учебного года

- периодичность и продолжительность занятий:

Количество занятий в неделю

Направления и этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное кол-во учебных часов в группе
Спортивно-оздоровительный	Весь период (1 год)	7	4
Начальной подготовки	1	8-10	6
	2	10-11	8
	3	11-12	8
Учебно-тренировочный	1	12-13	8
	2	13-14	8
	3	14-15	8
	4	15-16	8
	5	16-18	8

В соответствии с СанПиНом:

Спортивно-оздоровительное 1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут. Объем программы - необходимых для освоения программы 1 год обучения –144 часа;

Начальной подготовки 1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут. Объем программы – 216 часов;

2-3 год обучения - 4 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут; Объем программы - необходимых для освоения программы 2-3 год обучения– 288 часов;

Учебно-тренировочный 1-5 год обучения - 4 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут. Объем программы - необходимых для освоения программы 1-5 год обучения– 288 часов

Режим занятий в каникулярное время по расписанию.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		всего	Теория	Практика	
Этап спортивно-оздоровительный - 1 год обучения					
	<i>Учебный модуль</i>				

	Раздел программы				
	Теоретическая	3	3	-	беседа
	Общая физическая	60	-	60	тест
	Специальная физическая	28	-	28	тест
	Техническая	28	-	28	тест
	Тактическая	-	-	-	
	Игровая	10	-	10	Контрольная игра
	Контрольные и календарные игры	-	-	-	
	Медицинское обследование	1	-	1	Справка от врача
	Контрольные испытания	4	-	4	
	Воспитательный модуль	5	-	-	
	Социализирующий модуль	5	-	-	
	Итого:	144			

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		всего	Теория	Практика	
Этап начальной подготовки – 1-ый год обучения					
	Учебный модуль				
	Раздел программы				

	Теоретическая	3	3	-	беседа
	Общая физическая	60	-	60	тест
	Специальная физическая	28	-	26	тест
	Техническая	80	-	26	тест
	Тактическая	20	2	2	Контрольная игра
	Игровая	8	-	8	Контрольная игра
	Контрольные и календарные игры	2	-	2	Соревнования
	Медицинское обследование	1	-	1	Справка от врача
	Контрольные испытания	4	-	4	
	<i>Воспитательный модуль</i>	5	-	-	
	<i>Социализирующий модуль</i>	5	-	-	
	Итого:	216			

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		всего	Теория	Практика	
Этап начальной подготовки – 2-ой год обучения					
	<i>Учебный модуль</i>				
	Раздел программы				
	Теоретическая	8	8		беседа
	Общая физическая	88		88	тест
	Специальная физическая	50		50	тест
	Техническая	78		78	тест
	Тактическая	20	10	10	Контрольная игра
	Игровая	10		10	Контрольная игра
	Контрольные и календарные игры	10		10	Соревнования
	Медицинское обследование	2		2	Справка от врача
	Инструкторская и судейская практика	8		8	
	Контрольные испытания			-	
	<i>Воспитательный модуль</i>	7		-	
	<i>Социализирующий модуль</i>	7			
	Итого:	288			

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		всего	Теория	Практика	
Этап начальной подготовки – 3-ий год обучения					
	<i>Учебный модуль</i>				
	Раздел программы				
	Теоретическая	8	8		беседа
	Общая физическая	88		88	тест
	Специальная физическая	50		50	тест
	Техническая	78		78	тест
	Тактическая	20	10	10	Контрольная игра
	Игровая	10		10	Контрольная игра
	Контрольные и календарные игры	10		10	Соревнования
	Медицинское обследование	2		2	Справка от врача
	Контрольные испытания	8		8	
	<i>Воспитательный модуль</i>	7		-	
	<i>Социализирующий модуль</i>	7		-	
	Итого:	288			

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		всего	Теория	Практика	
Этап учебно-тренировочный – 1-ый год обучения					
	<i>Учебный модуль</i>				
	Раздел программы				
	Теоретическая	8	8		беседа
	Общая физическая	88		88	тест
	Специальная физическая	50		50	тест
	Техническая	78		78	тест
	Тактическая	20	10	10	Контрольная игра
	Игровая	10		10	Контрольная игра
	Контрольные и календарные игры	10		10	Соревнования
	Медицинское обследование	2		2	Справка от врача
	Контрольные испытания	8		8	
	<i>Воспитательный модуль</i>	7		-	
	<i>Социализирующий модуль</i>	7		-	
	Итого:	288			

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		всего	Теория	Практика	
Этап учебно-тренировочный – 2-ой год обучения					
	<i>Учебный модуль</i>				
	Раздел программы				
	Теоретическая	8	8		беседа
	Общая физическая	88		88	тест
	Специальная физическая	50		50	тест
	Техническая	78		78	тест
	Тактическая	20	10	10	Контрольная игра
	Игровая	10		10	Контрольная игра
	Контрольные и календарные игры	10		10	Соревнования
	Медицинское обследование	2		2	Справка от врача
	Контрольные испытания	8		8	
	<i>Воспитательный модуль</i>	7		-	
	<i>Социализирующий модуль</i>	7		-	
	Итого:	288			

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		всего	Теория	Практика	
Этап учебно-тренировочный – 3-ий год обучения					
	<i>Учебный модуль</i>				
	Раздел программы				
	Теоретическая	8	8		беседа
	Общая физическая	88		88	тест
	Специальная физическая	50		50	тест
	Техническая	78		78	тест
	Тактическая	20	10	10	Контрольная игра
	Игровая	10		10	Контрольная игра
	Контрольные и календарные игры	10		10	Соревнования
	Медицинское обследование	2		2	Справка от врача
	Контрольные испытания	8		8	
	<i>Воспитательный модуль</i>	7		-	
	<i>Социализирующий модуль</i>	7		-	
	Итого:	288			

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		всего	Теория	Практика	
Этап учебно-тренировочный – 4-ый год обучения					
	<i>Учебный модуль</i>				
	Раздел программы				
	Теоретическая	4	4		беседа
	Общая физическая	68		68	тест
	Специальная физическая	50		50	тест
	Техническая	58		58	тест
	Тактическая	44	22	22	Контрольная игра
	Игровая	10		10	Контрольная игра
	Контрольные и календарные игры	30		30	Соревнования
	Медицинское обследование	2		2	Справка от врача
	Контрольные испытания	8		8	
	<i>Воспитательный модуль</i>	7		-	
	<i>Социализирующий модуль</i>	7			
	Итого:	288			

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		всего	Теория	Практика	
Этап учебно-тренировочный – 5ый год обучения					
	<i>Учебный модуль</i>				
	Раздел программы				
	Теоретическая	4	4		беседа
	Общая физическая	68		68	тест
	Специальная физическая	50		50	тест
	Техническая	58		58	тест
	Тактическая	44	22	22	Контрольная игра
	Игровая	10		10	Контрольная игра
	Контрольные и календарные игры	30		30	Соревнования
	Медицинское обследование	2		2	Справка от врача
	Контрольные испытания	8		8	
	<i>Воспитательный модуль</i>	7		-	
	<i>Социализирующий модуль</i>	7		-	
	Итого:	288			

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Механизм и условия реализации программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов:

- 1) Знания о спортивно-оздоровительной деятельности («Стартовый уровень»);
- 2) Физическое совершенствование со спортивной направленностью («Базовый уровень»);
- 3) Способы спортивно-оздоровительной деятельности («Продвинутый уровень»).

Задачи «Стартового уровня» (1-й год обучения):

- укрепление здоровья;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- знакомство с основами спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних учебно-тренировочных занятий;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Задачи «Базового уровня» (2-4 год обучения):

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

Задачи «Продвинутого уровня» (5-9 год обучения)

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- начальная специализация. определение игрового амплуа;
- овладение основами тактики командных действий;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу;

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Форма освоения программы

Выполнение задач, поставленных перед секцией по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов программой предусмотрено построение учебно-тренировочного процесса во Дворце творчества детей и молодежи по следующим направлениям:

- создание условий для получения дополнительного образования всеми детьми независимо от их возраста, уровня развития, социального, материального положения;
- организация работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Прогнозируемые результаты по итогам I года обучения на этапе спортивно-оздоровительном.

Обучающиеся должны знать:

Организованность и дисциплину на тренировке;
 Соблюдение гигиены во время тренировочного процесса;
 Для чего нужна разминка и подводящие упражнения;
 Правила (пробежка, два ведения, зона, три секунды, фол.)

Уметь:

Точно передавать мяч;
 Вести мяч;
 Бросить в кольцо с места;
 Владеть комплексом навыков и умений, определяющие его индивидуальные качества.

Приобрести навыки:

Дриблинга (не смотря на мяч);
 Передачи баскетбольного мяча на месте ,в парах (левой, правой рукой);
 Навык точной передачи;
 Навык правильного положения ног в защитной стойке.

Ключевые компетенции:

лично ориентированный характер физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом потребностей и возможностей воспитанников;
 активность и самостоятельность
 диалогичность содержания и характера взаимодействия субъектов в тренировочном процессе.

Прогнозируемые результаты по итогам 1 года обучения на этапе начальной подготовки.

Обучающиеся должны знать:

какие группы мышц должны подготовить к тренировочному процессу;
 сколько времени должны уделить на разминку;
 правила в баскетболе;
 изучение ведения;

Уметь:

бросать в кольцо с места и в движении
 стремительно атаковать
 опекаль нападающих
 цепко защищать

Приобрести навыки:

правильно выполнение техники броска в движении и с места
точная передача мяча с места и в движении
обучение основам тактике командных действий
воспитание навыков соревновательной деятельности.

Ключевые компетенции:

лично ориентированный характер физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом потребностей и возможностей воспитанников;
активность и самостоятельность
диалогичность содержания и характера взаимодействия субъектов в тренировочном процессе.

Прогнозируемые результаты по итогам 2 года обучения на этапе начальной подготовки

Обучающиеся должны знать:

все правила игры в баскетбол;
Влияние физических упражнений на организм спортсмена
Гигиенические требования к занимающимся спортом

Уметь:

Точно передавать мяч;
Вести мяч;
Бросить в кольцо с места и в движении;
Владеть комплексом навыков и умений, определяющие его индивидуальные качества.

Приобрести навыки:

Правильно выполнять остановки
Выполнять повороты вперед, назад
Выполнять передачи(сверху, от плеча, двумя руками от груди , снизу с отскока.)
Правильно выполнять ведение (на месте ,по прямой, по дугам ,по кругам.)
Правильно выполнять броски в корзину (одной рукой с места и в движении,)
Противодействие получению мяча и выходу на свободное место.

Ключевые компетенции:

лично ориентированный характер физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом потребностей и возможностей воспитанников;
активность и самостоятельность
диалогичность содержания и характера взаимодействия субъектов в тренировочном процессе;
поддерживаемая мотивация на основе самоконтроля.

Прогнозируемые результаты по итогам 3 года обучения на этапе начальной подготовки.

Обучающиеся должны знать:

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
Влияние физических упражнений на организм спортсмена
Профилактика травматизма в спорте

Уметь :

Правильно выполнять остановки
Выполнять повороты вперед, назад
Выполнять передачи(сверху, от плеча, двумя руками от груди , снизу с отскока.)
Правильно выполнять ведение (на месте ,по прямой, по дугам ,по кругам.)
Правильно выполнять броски в корзину (одной рукой с места и в движении,)
Противодействие получению мяча и выходу на свободное место.

Приобрести навыки:

Правильно выполнять остановки после ведения
Выполнять повороты вперед, назад с защитником
Выполнять передачи и ловли(сверху, от плеча, одной рукой на месте и в движении , снизу с отскока.)
Правильно выполнять ведение (без зрительного контроля, зигзагом, обводка соперника с изменением: скорости, высоты отскока, направления, с поворотом и переводом)
Правильно выполнять броски в корзину (одной рукой с отскоком от щита с места и в движении,)
Подстраховка.
Противодействие розыгрышу мяча ,атаке корзины.
Командное взаимодействие в нападении.

Прогнозируемые результаты по итогам 1 года обучения на этапе учебно-тренировочном.

Обучающиеся должны знать:

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
Влияние физических упражнений на организм спортсмена
Профилактика травматизма в спорте

Уметь :

Правильно выполнять остановки после ведения
Выполнять повороты вперед, назад с защитником
Выполнять передачи и ловли(сверху, от плеча, одной рукой на месте и в движении , снизу с отскока.)
Правильно выполнять ведение (без зрительного контроля, зигзагом, обводка соперника с изменением: скорости, высоты отскока, направления, с поворотом и переводом)
Правильно выполнять броски в корзину (одной рукой с отскоком от щита с места и в движении,)
Подстраховка.
Противодействие розыгрышу мяча, атаке корзины.
Командное взаимодействие в нападении.

Приобрести навыки:

Выполнять передачи и ловли(в движении, в прыжке,.)
Обводка соперника (с изменением темпа и высоты ведения, с поворотом и переводом,
Броски мяча (одной рукой с отскоком от щита, в прыжке, со средней и дальней позиции, под).
Розыгрыш мяча
Система личной защиты

Ключевые компетенции:

лично ориентированный характер физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом потребностей и возможностей воспитанников;
активность и самостоятельность
диалогичность содержания и характера взаимодействия субъектов в тренировочном процессе;
Специальная компетенция
- Компетенции личностного самосовершенствования

Прогнозируемые результаты по итогам 2 года обучения на этапе учебно-тренировочном.

Обучающиеся должны знать:

Общая характеристика спортивной подготовки

Планирование и контроль спортивной подготовки

Основы техники игры и техническая подготовка

Уметь :

Выполнять передачи и ловли(в движении, в прыжке,.)

Обводка соперника (с изменением темпа и высоты ведения, с поворотом и переводом,

Броски мяча(одной рукой с отскоком от щита, в прыжке, со средней и дальней позиции, под).

Розыгрыш мяча

Система личной защиты

Приобрести навыки:

Броски в корзину (добывание, в прыжке)

Система защиты личного прессинга

Подстраховка

Переключение

Проскальзывание

Система зонной защиты

Игра в большинстве(меньшинстве)

Заслон

Наведение

Быстрый прорыв

Ключевые компетенции:

лично ориентированный характер физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом потребностей и возможностей воспитанников;

активность и самостоятельность

диалогичность содержания и характера взаимодействия субъектов в тренировочном процессе;

Специальная компетенция

Компетенции личностного самосовершенствования

Прогнозируемые результаты по итогам 3 года обучения на этапе учебно-тренировочном.

Обучающиеся должны знать:

Основы техники игры и техническая подготовка

Физические способности и физическая подготовка

Спортивные соревнования

Уметь :

Броски в корзину (добывание, в прыжке)

Система защиты личного прессинга

Подстраховка

Переключение

Проскальзывание

Система зонной защиты

Игра в большинстве(меньшинстве)

Заслон

Наведение

Быстрый прорыв

Приобрести навыки:

Броски в корзину(добывание, в прыжке, со средней и дальней дистанции)

Система защиты личного прессинга и зонного

Подстраховка, переключение, проскальзывание.

Игра в большинстве(меньшинстве)
Заслон, наведение на двух игроков
Быстрый прорыв и эшелонированного прорыва
Нападение через центрального и без.

Ключевые компетенции:

лично ориентированный характер физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом потребностей и возможностей воспитанников;
активность и самостоятельность
диалогичность содержания и характера взаимодействия субъектов в тренировочном процессе;
Специальная компетенция
Компетенции личностного самосовершенствования

Прогнозируемые результаты по итогам 4 года обучения на этапе учебно-тренировочном.

Обучающиеся должны знать:

Основы техники игры и техническая подготовка
Физические способности и физическая подготовка
Спортивные соревнования

Уметь :

Броски в корзину(добывание, в прыжке, со средней и дальней дистанции)
Система защиты личного прессинга и зонного
Подстраховка ,переключение, проскальзывание.
Игра в большинстве(меньшинстве)
Заслон, наведение на двух игроков
Быстрый прорыв и эшелонированного прорыва
Нападение через центрального и без.

Приобрести навыки:

Броски в корзину с сопротивлением(добывание, в прыжке, со средней и дальней дистанции)
Система защиты зонного прессинга
Групповой отбор мяча.
Игра в большинстве(меньшинстве)
Быстрый прорыв и эшелонированного прорыва
Нападение через центрального и без.

Ключевые компетенции:

лично ориентированный характер физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом потребностей и возможностей воспитанников;
активность и самостоятельность;
диалогичность содержания и характера взаимодействия субъектов в тренировочном процессе;
Специальная компетенция.
Компетенции личностного самосовершенствования .

Прогнозируемые результаты по итогам 5 года обучения на этапе учебно-тренировочном.

Обучающиеся должны знать:

Основы техники игры и техническая подготовка
Физические способности и физическая подготовка
Спортивные соревнования

Уметь:

Броски в корзину с сопротивлением (добывание, в прыжке, со средней и дальней дистанции).

Система защиты зонного прессинга.

Групповой отбор мяча.

Игра в большинстве(меньшинстве).

Быстрый прорыв и эшелонированного прорыва

Нападение через центрального и без.

Приобрести навыки:

Броски в корзину с сопротивлением(добывание, в прыжке, со средней и дальней дистанции)

Система защиты зонного прессинга и смешанная

Групповой отбор мяча.

Быстрый прорыв и эшелонированного прорыва

Комбинационная игра

Отсечения.

Ключевые компетенции:

лично ориентированный характер физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом потребностей и возможностей воспитанников;

активность и самостоятельность

диалогичность содержания и характера взаимодействия субъектов в тренировочном процессе;

Специальная компетенция

Компетенции личностного самосовершенствования.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ 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	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20

8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гольфы	пар	на занимающегося	-	-	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
3	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-
4	Кроссовки для баскетбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1

6	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1
7	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1
8	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-
9	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1
10	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комп- лект	на занимающегося	-	-	1	1
11	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комп- лект	на занимающегося	-	-	1	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комп- лект	на занимающегося	-	-	-	-
13	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1
14	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2
15	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	-	-	3	1
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Раздел \ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого часов
1 год обучения										
Учебный модуль										
Раздел 1										
Теоретическая	3									3
Общая физическая	10	10	5	5	10	5	5	5	5	60
Специальная физическая	3	3	3	3	3	3	3	3	4	28
Техническая	-	2	4	4	4	4	5	4	1	28
Тактическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Игровая	1	1	1	1	1	1	1	2	1	10
Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинское обследование	1									1
Контрольные испытания				2					2	4
Всего	18	16	13	15	18	13	14	14	13	134
Воспитательный модуль										5 часа
Социализирующий модуль										5 часов
ИТОГО по году обучения										144 часа

Раздел \ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого часов
2 год обучения										
Учебный модуль										
Раздел 1										
Теоретическая	1					2				3
Общая физическая	13	6	6	6	13	6	6	6	6	68
Специальная физическая	10	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Техническая	8	8	8	7	7	7	7	7	7	66
Тактическая	-	-	2	2	-	-	-	-	-	4
Игровая	2	2	-	-	-	-	-	2	2	8
Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Контрольные испытания	-	-	-	2	-	-	-	-	2	4
Всего	17	15	15	17	15	15	12	14	14	206
Воспитательный модуль										5
Социализирующий модуль										5
ИТОГО по году обучения -										216 часов

Раздел \ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого Часов
3 год обучения										
Учебный модуль										
Раздел 1										
Теоретическая	2					2				4
Общая физическая	13	6	6	6	13	6	6	6	6	68
Специальная физическая	10	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Техническая	8	6	6	6	8	6	6	6	6	58
Тактическая	2	5	6	6	6	6	5	5	3	44
Игровая	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10
Контрольные и календарные игры	-	-	5	5	5	5	5	5	-	30
Медицинское обследование	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	2
Контрольные испытания	2	-	-	2	-	-	-	-	4	8
Всего	38,5	23	30,5	31	38,5	31	28,5	28	25	274
Воспитательный модуль										7
Социализирующий модуль										7
ИТОГО по году обучения -										288часа

Раздел \ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого Часов
4 год обучения										
Учебный модуль										
Раздел 1										
Теоретическая	2					2				4
Общая физическая	13	6	6	6	13	6	6	6	6	68
Специальная физическая	10	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Техническая	8	6	6	6	8	6	6	6	6	58
Тактическая	2	5	6	6	6	6	5	5	3	44
Игровая	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10
Контрольные и календарные игры	-	-	5	5	5	5	5	5	-	30
Медицинское обследование	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	2
Контрольные испытания	2	-	-	2	-	-	-	-	4	8
Всего	38,5	23	30,5	31	38,5	31	28,5	28	25	274
Воспитательный модуль										7
Социализирующий модуль										7
ИТОГО по году обучения -										288часа

Раздел \ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого часов
5 год обучения										
Учебный модуль										
Раздел 1										
Теоретическая	2					2				4
Общая физическая	13	6	6	6	13	6	6	6	6	68
Специальная физическая	10	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Техническая	8	6	6	6	8	6	6	6	6	58
Тактическая	2	5	6	6	6	6	5	5	3	44
Игровая	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10
Контрольные и календарные игры	-	-	5	5	5	5	5	5	-	30
Медицинское обследование	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	2
Контрольные испытания	2	-	-	2	-	-	-	-	4	8
Всего	38,5	23	30,5	31	38,5	31	28,5	28	25	274
Воспитательный модуль										7
Социализирующий модуль										7
ИТОГО по году обучения -										288 часа

Раздел \ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого Часов
6 год обучения										
Учебный модуль										
Раздел 1										
Теоретическая	2					2				4
Общая физическая	13	6	6	6	13	6	6	6	6	68
Специальная физическая	10	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Техническая	8	6	6	6	8	6	6	6	6	58
Тактическая	2	5	6	6	6	6	5	5	3	44
Игровая	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10
Контрольные и календарные игры	-	-	5	5	5	5	5	5	-	30
Медицинское обследование	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	2
Контрольные испытания	2	-	-	2	-	-	-	-	4	8
Всего	38,5	23	30,5	31	38,5	31	28,5	28	25	274
Воспитательный модуль										7
Социализирующий модуль										7
ИТОГО по году обучения -										288часа

Раздел \ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого часов
7 год обучения										
Учебный модуль										
Раздел 1										
Теоретическая	2					2				4
Общая физическая	13	6	6	6	13	6	6	6	6	68
Специальная физическая	10	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Техническая	8	6	6	6	8	6	6	6	6	58
Тактическая	2	5	6	6	6	6	5	5	3	44
Игровая	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10
Контрольные и календарные игры	-	-	5	5	5	5	5	5	-	30
Медицинское обследование	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	2
Контрольные испытания	2	-	-	2	-	-	-	-	4	8
Всего	38,5	23	30,5	31	38,5	31	28,5	28	25	274
Воспитательный модуль										7
Социализирующий модуль										7
ИТОГО по году обучения -										288 часа

Раздел \ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого Часов
8 год обучения										
Учебный модуль										
Раздел 1										
Теоретическая	2					2				4
Общая физическая	13	6	6	6	13	6	6	6	6	68
Специальная физическая	10	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Техническая	10	10	5	5	5	5	5	5	8	58
Тактическая	4	5	5	5	5	5	5	5	5	44
Игровая	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10
Контрольные и календарные игры	-	-	5	5	5	5	5	5	-	30
Медицинское обследование	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	2
Контрольные испытания	2	-	-	2	-	-	-	-	4	8
Всего	38,5	23	30,5	31	38,5	31	28,5	28	25	274
Воспитательный модуль										7
Социализирующий модуль										7
ИТОГО по году обучения -										288часа

Раздел \ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого Часов
9 год обучения										
Учебный модуль										
Раздел 1										
Теоретическая	2					2				4
Общая физическая	13	6	6	6	13	6	6	6	6	68
Специальная физическая	10	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Техническая	10	10	5	5	5	5	5	5	8	58
Тактическая	4	5	5	5	5	5	5	5	5	44
Игровая	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10
Контрольные и календарные игры	-	-	5	5	5	5	5	5	-	30
Медицинское обследование	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	2
Контрольные испытания	2	-	-	2	-	-	-	-	4	8
Всего	38,5	23	30,5	31	38,5	31	28,5	28	25	274
Воспитательный модуль										7
Социализирующий модуль										7
ИТОГО по году обучения -										288часа

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

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 учащихся.
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, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования, товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

В рамках дистанционного обучения для обучающихся и их родителей используются электронные ресурсы:

- сайт педагогов «Спортивная секция «Баскетбол» (<https://basketbol-ang.ucoz.ru>),
- платформы ZOOM и Google Формы,
- мессенджеры Viber, WhatsAPP;
- составленный педагогами образовательный веб-квест «Движение вверх».

Воспитательный модуль

Сроки	Форма проведения	Название мероприятия	Форма участия детей	№ группы
	экскурсия		слушатель	
май	соревнования		игра	2
Июль	экскурсия	Походы о.Ольхон	поход	1;2
Август	экскурсия	Посещение реликтовых мест в п.Б.Голоустное	поход	
Декабрь-январь	Просмотр игры	«Иркут» Иркутск	Просмотр и анализ	1-2
сезон	Просмотр игры	Своих и других команд участвующих в Первенстве России	Просмотр и анализ	1;2
Январь	экскурсия	Чита Крайведческий музей		2

Социальный модуль

Сроки	Форма социально-значимой деятельности	Результат участия детей в мероприятии	№ группы
В течение года	Мотивация в спорте	Беседа по просмотренным видео	1; 2

Работа с родителями

Сроки проведения	Название и форма мероприятия	Форма участия родителей
октябрь	Собрание по теме: «Вводное»	Очная 4 группа
декабрь	Участие в соревнованиях	Очная, беседа по телефону 1.2 группа

План работы по повышению квалификации

Формы повышения квалификации	Направление, тематика повышения квалификации	Примерный срок

Конференции. НПК		в течение года
Профессиональные конкурсы, фестивали, форумы	Участие в Чемпионате Иркутской области по баскетболу	В течение года
Посещение открытых уроков	Посещение открытых тренировок других тренеров	В течение года
Работа с литературой и другими источниками информации		сентябрь

7. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Год обучения	Высота подскока (см)			Бег 20 м (с)			Бег 40 с (м)			Бег 300 м (мин)			Прыжок в длину с места (см)																	
	мальчики		девочки	мальчики		девочки	мальчики		девочки	мальчики		девочки	мальчики		девочки															
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий															
1 – й год	28	30	32	26	28	30	4,4	4,2	4,0	4,7	4,5	4,2	4 п.	4 п 15	5п	3п20	4 п	4п20	1,20	1,16	1,10	1,25	1,20	1,10	155	160	165	150	155	160
2 – й год	30	32	34	30	32	34	4,2	4,0	3,8	4,5	4,3	4,1	4п15	5 п	5п20	4п	4 п 20	5п	1,15	1,07	1,00	1,20	1,15	1,05	160	174	180	155	160	165
3 – й год	32	35	36	33	35	37	4,0	3,9	3,7	4,2	4,0	3,9	4п20	5 п 20	6п	4п20	5 п 10	5п20	1,10	1,00	0,58	1,15	1,10	1,00	170	190	195	165	180	185

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

Год обучения	Высота подскока (см)			Бег 20 м (с)			Бег 40 с (м)			Бег 600 м (мин)			Прыжок в длину с места (см)																	
	мальчики		девочки	мальчики		девочки	мальчики		девочки	мальчики		девочки	мальчики		девочки															
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий															
4 – й год	36	38	40	35	37	40	4,1	3,9	3,8	4,0	3,8	3,6	6п	6 п 15	7п	5п20	6 п	6п10	2,00	1,55	1,50	2,20	2,10	2,00	190	195	200	190	195	200
5 – й год	39	41	43	38	40	42	4,0	3,8	3,6	3,9	3,7	3,5	6п15	7 п	7п10	6п	6 п 25	7п	1,55	1,45	1,40	2,00	1,55	1,50	200	205	210	200	205	210
6 – й год	40	43	45	39	41	43	3,8	3,6	3,4	3,9	3,7	3,4	7п10	8 п	8п10	6п20	7 п.	7п10	1,40	1,35	1,30	1,50	1,40	1,45	200	210	215	200	205	210

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Год обучения	Высота подскока (см)			Бег 20 м (с)			Бег 40 с (м)			Тест Купера (метр)			Прыжок в длину с места (см)																	
	мальчики		девочки	мальчики		девочки	мальчики		девочки	мальчики		девочки	мальчики		девочки															
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий															
7 – й год	44	46	48	41	43	45	3,7	3,5	3,3	3,8	3,6	3,4	8п	8п20	9п	7п	7п20	8п	2199	2399	2400	1599	1899	1900	210	220	230	200	210	215
8 – й год	46	47	49	42	44	45	3,5	3,3	3,2	3,7	3,5	3,3	8п20	9п	9п20	7п20	8п10	8п20	2299	2499	2500	1699	1999	2000	220	230	240	210	215	220
9 – й год	46	48	50	42	45	47	3,4	3,2	3,0	3,7	3,5	3,3	9п	9п20	9п20	8п10	9п	9п20	2499	2699	2700	1799	2099	2100	230	240	240	215	220	220

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)						Скоростное ведение (с, попадания)						Передача мяча (с, попадания)						Дистанционные броски (%)					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1 – й год	10,2	10,1	10,0	10,4	10,3	10,2	15,2	15,0	14,9	15,5	15,3	15,1		14,2	14,0	14,7	14,5	14,4	27	28	29	27	28	29
2 – й год	10,1	10,0	9,8	10,3	10,2	10,0	15,0	14,9	14,7	15,3	15,1	15,0	14,2	14,0	13,9	14,5	14,4	14,3	29	30	31	29	30	31
3 – й год	10,0	9,8	9,7	10,2	10,0	9,9	14,9	14,7	14,6	15,1	15,0	14,9	14,2	14,0	13,8	14,4	14,3	14,2	34	35	36	34	35	36

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)						Скоростное ведение (с, попадания)						Передача мяча (с, попадания)						Дистанционные броски (%)					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
4 – й год	9,3	9,0	8,7	9,7	9,5	9,0	14,4	14,2	14,0	14,9	14,8	14,6	13,9	13,8	13,6	14,2	14,1	13,9	35	40	45	35	40	45
5 – й год	9,0	8,7	8,5	9,5	9,0	8,8	14,2	14,0	13,9	14,8	14,6	14,5	13,8	13,6	13,5	14,0	13,9	13,8	40	45	58	40	45	48
6 – й год	8,7	8,5	8,3	9,0	8,8	8,6	14,0	13,9	13,8	14,6	14,5	14,4	13,6	13,5	13,4	13,9	13,8	13,7	45	58	60	45	48	50

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)						Скоростное ведение (с, попадания)						Передача мяча (с, попадания)						Дистанционные броски (%)					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
7 – й год	8,4	8,3	8,1	8,9	8,7	8,5	13,7	13,5	13,2	14,5	14,4	14,1	13,3	13,2	13,0	13,8	13,6	13,5	45	50	55	45	50	55
8 – й год	8,3	8,1	7,9	8,7	8,5	8,4	13,5	13,2	12,0	14,4	14,1	13,8	13,2	13,0	12,7	13,6	13,5	13,3	50	55	58	50	55	58
9 – й год	8,0	7,9	7,8	8,5	8,4	8,3	13,2	12,0	11,9	14,1	13,8	13,7	12,8	12,7	12,5	13,5	13,3	13,0	55	58	60	55	58	60

Штрафные броски(%)

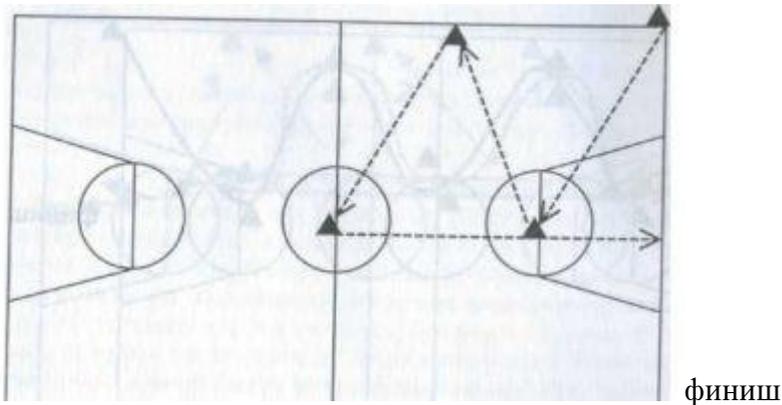
	НП						УТГ						ГСС					
	1 – й год		2 – й год		3 – й год		4 – й год		5 – й год		6 – й год		7 – й год		8 – й год		9 – й год	
	маль-чики	де-вочки																
низкий	-	-	-	-	-	-	30	30	40	40	50	50	60	60	70	70	75	75
средний	-	-	-	-	-	-	48	48	50	50	60	60	70	70	80	80	85	85
высокий	-	-	-	-	-	-	50	50	55	55	65	65	75	75	85	85	90	90

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки

старт



2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриб-лер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

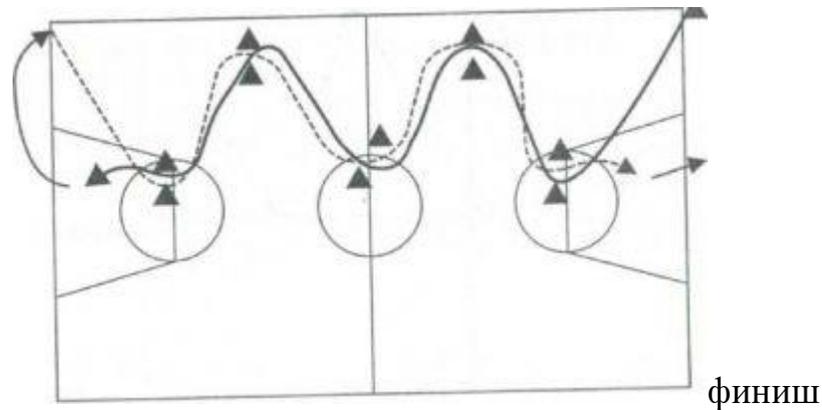
Общеметодические указания (ОМУ):

1) для *НП*

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для *УТГ*

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)



3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для **НП**

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для **УТГ**

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции

Для **НП**

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для **УТГ**

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

5. Тест Купера

Спортсмен по команде « старт» начинает бег, по истечению время (12 мин.) произведется замер дистанции.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2013. 100 с.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2015.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2013.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2015.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2016.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2016.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 2015.

Литература для обучающихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.- 15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224
3. Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.
4. Как играть в Баскетбол. В.А.Гомельский-Москва:Эксмо,2015.
5. Манифест великого тренера: как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом/ Тим Гровер,Шари Уэнк-Москва :Э2017