

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №23 г. Томска

Согласовано на заседании
Научно-методического совета
МАОУ СОШ №23
Протокол №1 от 26.08.2021г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №23 г. Томска
Г.А. Туманова
Приказ №364 П от 30.08.2021г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»
направленность – физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 2 учебных года**

Автор-составитель:
Зубцов Михаил Михайлович

г. Томск, 2021

Пояснительная записка

Нормативная документация:

- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726 -р
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с дополнениями и изменениями),
- Национальный проект «Образование», утвержден президиумом Совета при президенте РФ (протокол № 10 от 03.09.2018 года)
- Решение заседания муниципального общественного совета по развитию общего образования и дополнительного образования детей в г Томске, протокол № 2 от 19.03.2019 «Об утверждении муниципальных проектов «Учитель будущего», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Современная школа».

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует **базовому уровню**.

При разработке программы за основу были приняты типовые программа по баскетболу для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики ведущих российских центров подготовки резерва по баскетболу.

Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательных организации общего и дополнительного образования детей.

Актуальность. Спортивная игра «Баскетбол» выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, простотой подготовки материально-технической базы и, естественно, подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Этого легко можно достичь в спортивном зале посредством занятий баскетболом.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Дополнительная общеразвивающая программа «БАСКЕТБОЛ» разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» от 4.09.2014 г. № 1726-р;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»

Такие образом, разработка и реализации данной дополнительной общеобразовательной программы с опорой на положения Федерального государственного образовательного стандарта и другие нормативные документы, регламентирующие организацию дополнительного образования детей школьного возраста, способствует интеграции общего и дополнительного образования, как условия достижения новых образовательных результатов.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 15 - 18 лет.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – групповая

Режим занятий – 3 раза в неделю, периодичность - с сентября по май включительно; продолжительность – 1 час 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки. Результатом реализации программы должно быть воспитание высококвалифицированных баскетболистов.

В процессе обучения и тренировок данная программа помогает решить нижеследующие задачи:

Задачи программы:

обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта — спортивные игры (баскетбол);
- приобрести знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами баскетбола;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к баскетболу в частности;
- воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в баскетбол;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств баскетболиста: чувство мяча, чувство ритма, видение площадки, соперников и партнеров на ней, различных ситуативных бросков.

Методы: словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.; наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы.

Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план примерное распределение часов обучения по разделам программы на 34 рабочих недели с режимом 9 часов в неделю, в год 306 часов

№ п/п	Название тем	Количество часов первого года обучения			Количество часов второго года обучения			Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1.	Введение	1	-	1	1	-	1	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	6	-	6	6	-	6	Беседа
3.	Общая физическая подготовка	10	111	121	10	70	80	Диагностика
4.	Специальная физическая подготовка	14	70	84	11	110	121	Диагностика
5.	Технико-тактическая подготовка	10	70	80	10	74	84	Диагностика
6.	Интегральная (соревновательная) подготовка	4	4	8	4	4	8	Соревнования
7.	Контрольные занятия	1	3	4	1	3	4	Аттестация промежуточная итоговая
8.	Итоговое занятие	1	1	2	1	1	2	Беседа
	Итого:	47	259	306	44	262	306	

Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Теоретическая часть: знакомство с обучающимися. Знакомство с тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий баскетболом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятий.

Практическая часть: ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

2. Теоретическая подготовка. Темы: история зарождения и развития баскетбола, его роль в современном обществе. Место баскетбола в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные баскетболисты.

Основные термины и понятия в баскетболе. Разметка. Правила игры. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами баскетбола. Значение занятий баскетболом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия баскетболом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие методики судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Общая физическая подготовка

3. Общая физическая подготовка. *Теоретическая часть.*

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в баскетболе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах, держась за мяч, — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 × 20 м, 3 × 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м, по утопанному снегу, по пересеченной местности).

Специальная физическая подготовка

4. Специальная физическая подготовка. *Теоретическая часть*

Стойки и передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества баскетболиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть

Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

Технико-тактическая подготовка

5. Технико-тактическая подготовка. *Теоретическая часть*

Основные технические и тактические приемы. Техника выполнения ловли и передачи мяча. Приемы в защите (перехваты, выбивания, вырывания, блокшоты). Приемы в нападении (заслоны, передачи, набросы, забегания). Командные взаимодействия. Личная и командная защита и нападение против нее. Броски (в движении, из под кольца, со средних и дальних дистанций, штрафной бросок).

Практическая часть

Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Нападение. Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера.

Защита. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.

6. Интегральная (соревновательная) подготовка. *Теоретическая часть*

Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по баскетболу. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по баскетболу. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, результата члена команды.

Практическая часть

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приема и передачи, бросков, перехватов, блокшотов;
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры, игра в баскетбол без ведения;
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

7. Контрольные занятия. *Теоретическая часть*

Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практическая часть

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц-опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

8. Итоговое занятие. *Теоретическая часть*

Подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

Практическая часть

Показательные игры для родителей, администрации школы. Мини-турнир внутри группы.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы воспитанники научатся (будут знать и уметь):

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких как:

- коммуникативные: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;
- волевые: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;
- нравственные: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства баскетбола оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти — зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий способствует достижению наибольшего результата.

После первого года обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития баскетбола в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и баскетболом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- терминологию и правила игры в баскетбол;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по баскетбол;

- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по баскетболу;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины.

По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут знать:

- методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;
- методы организации соревнований по баскетболу;
- понятия стратегии, системы, тактики и стиля игры;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов;
- место баскетбола в Олимпийской системе игр;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака, курения на здоровье;
- признаки утомления и методы восстановления.

Обучающиеся будут уметь:

- демонстрировать различные технические приемы игры;
- демонстрировать тактические умения в атаке и защите в игре;
- проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра игр по баскетболу;
- уметь организовывать и проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря;
- выполнять анализ и разбор соревновательной деятельности;
- выполнять требования по ОФП, СФП и ТПП согласно возрастным категориям и годам обучения;
- участвовать в соревнованиях различного уровня (школа, муниципалитет, район, область, город);
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график занятий с детьми на 2021-2022 учебный год

Данная программа рассчитана на 34 учебные недели. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа, в одной группе 4,5 часа в неделю.

Год обучения	Возраст обучающихся	Кол-во человек в группе	Кол-во тренировок в неделю	Кол-во часов в неделю	Общее кол-во часов в год	Общее кол-во тренировок в год	Нормативные требования
1 год	14-15	15	3-4	9	306	102	Выполнение норм по физ.и тех. подготовки не менее 30% всех видов
2 год	16-17	15	3-4	9	306	102	Выполнение норм по физ.и тех. подготовки не менее 30% всех видов

Календарный учебный график

№ п/п	Учебный период	Количество учебных недель	Дата начала учебного периода	Продолжительность каникул Летний период
1.	1 четверть	9	1.09.2021	31.10.2021-7.11.2021
2.	2 четверть	7	8.11.2021	29.12.2021-9.01.2022
3.	3 четверть	10	10.01.2022	20.03.2022-29.03.2022
4.	4 четверть	8	30.03.2022	26.05.2022-31.08.2022

2.2. Условия реализации программы

Программа рассчитана на учащихся 15-18 лет. Группы формируются в соответствии с возрастом детей, допускается смешанный состав групп, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Наполняемость групп определяется годом обучения: 1 год обучения – не менее 18 человек; 2 год обучения – 18 человек. В начале каждого года обучения, учитывая расписание в основной школе по сменам, группы в детском образовательном объединении могут формироваться из ребят «смешанного» состава 1-2 года обучения, что потребует некоторой корректировки в выборе тем занятий. Особенности набора детей. Прием на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам проводится на условиях, определенных локальным нормативным актом организации дополнительного образования детей и в соответствии с законодательством Российской Федерации (ч.5 ст. 55 Федерального закона № 273-ФЗ): – общедоступный набор, когда принимаются любые лица без предъявления требований к уровню образования и способностям; – предварительный отбор, направленный на выявление лиц, которые по своим способностям, качествам организма и личности наиболее подходят к особенностям осваиваемой образовательной программы.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, баскетбольные мячи, баскетбольные мобильные стойки, скакалки, фишки, утяжелители, экспандеры, набивные мячи. спортивная форма.

2.3. Формы аттестации (способы проверки результатов освоения программы)

Вид контроля	Задачи	Временной период	Способы диагностики	Формы фиксации результатов
Входной	Диагностика уровня знаний, физических способностей ребенка, мотивации к занятиям данным видом деятельности	В начале обучения	Беседа, анкетирование, наблюдение, выполнение специальных диагностических заданий	Диагностическая карта
Текущий	Оценивание промежуточных результатов освоения обучающимися образовательной программы. Определение уровня освоения	В течение учебного года	Использование диагностических средств: специальные упражнения, тестирование, соревнования	Учебный журнал, диагностические карты, индивидуальный план

	обучающимися раздела (темы) образовательной программы для перехода к изучению нового раздела учебного материала			
Промежуточный	Оценка уровня теоретической и практической подготовки учащихся, заявленных в образовательной программе.	Один раз в полугодие: по итогам первого полугодия и учебного года (промежуточная аттестация)	Использование диагностических средств: специальные упражнения, тестирование, соревнования	Учебный журнал, диагностические карты, списки на зачисление по итогам учебного года
Итоговый	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы	По завершении всего образовательного курса в целом.	Теоретический экзамен, нормативы для оценки личностных, метапредметных умений	Учебный журнал, диагностические карты, книга движения, свидетельство о дополнительном образовании.

2.4. Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее

	35 см)	30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 22 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для проверки уровня подготовленности в группах

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,21 с)	Бег на 20 м (не более 3,59 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 245 см)	Прыжок в длину с места (не менее 222 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 47 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 234 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 206 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 58 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 12 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

2.5. Методические материалы

Методические материалы

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока являются четко продуманное размещение учеников и расположение

мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения

Процесс обучения может быть условно разделен на три этапа.

1-й этап — создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы.

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением — его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования. Совершенствование движения — наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

2.6. Список литературы

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
 2. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
 3. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
 4. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30.03.99
 5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
 6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 14)
 7. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, ГрегБриттенхэм
 8. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
 9. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
 10. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
 11. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
 12. Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн
 13. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
 14. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
 15. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
 16. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. ГрегБриттенхэм
 17. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
 18. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67
 19. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
 20. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
 21. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67
 22. Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, ВансФеррино, Хуан Карлос Сантана
- Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76