



## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Баскетбол» составлена и разработана в соответствии с методическими рекомендациями, разработанными во исполнение и в соответствии со следующими нормативными документами:

Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и дополн. от 29.03.2019);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 №16;

Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №16 г. Карпинска.

Программа разработана на основе типовой программы «Баскетбол», авторов Ю.М. Портнова, В.Г. Башкировой, В.Г. Луничкина, М.И. Духовного, А.Б. Мацака, С.В. Чернова, А.Б. Саблина.

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» имеет **спортивную направленность**. Для баскетбола характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

## **Актуальность программы**

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми, актуализированного в здоровом стиле их жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

## **Отличительные особенности программы**

Программа курса «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься с «нуля» тем детям, которые еще не начали проходить раздел «баскетбол» в школе, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.

В основу данной программы положен системно-деятельностный подход к образованию, направленный на воспитание и развитие качеств личности,

отвечающих требованиям построения современного российского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения его многонационального состава. Важными аспектами системно-деятельностного подхода являются ориентация на результаты образования и гарантированность их достижения; признание решающей роли содержания образования; разнообразие способов и форм организации образовательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося, развитие его творческого потенциала, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

**Срок реализации программы «Баскетбол»** составляет 3 года. Обучение происходит поэтапно в течение всего срока реализации программы.

Продолжительность учебного года 37 недель два раза в неделю по одному часу. Нормативный срок освоения – 74 часа в год, весь период – 222 часа.

Программа предназначена для детей 11-17 лет.

В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательного учреждения, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий баскетболом. Набор производится до 1 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в случае отчисления детей по каким-либо причинам.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Общеразвивающая программа по баскетболу предполагает решение следующих основных задач:

- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся;
- формирование общей культуры учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма и неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубление представления о спортивных играх, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

#### **Личностные результаты освоения программы:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты:**

– рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

– самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения темы).

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– задавать вопросы;

– контролировать действия партнёра.

– принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действий.

#### **Формы и методы обучения**

Основные формы организации образовательного процесса — тренировочные занятия, беседы, учебные игры, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

**Формы организации обучения:** командная, малыми группами, индивидуальная.

#### **Ожидаемые результаты 1 года обучения**

**К концу первого года дети должны:**

##### ***Знать***

– технику безопасности при занятиях спортивными играми;

– историю Российского баскетбола;

– лучших игроков края и России;

– знать простейшие правила игры.

##### ***Уметь***

– выполнять перемещения в стойке;

– остановку в два шага и прыжком;

– выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;

– бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;

– владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

***К концу первого года обучения учащиеся:***

- овладеют техникой передвижения
- овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча
  - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
  - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи»
- овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины
- успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

### **Ожидаемые результаты 2 года обучения**

#### **К концу второго года обучения:**

##### ***Знать***

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

##### ***Уметь***

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

#### ***К концу второго года обучения учащиеся:***

- овладеют техникой передвижения
- овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча
  - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту

- смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины
- научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»
- научатся перехватывать мяч при передаче его соперником
- успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

### **Ожидаемые результаты 3 года обучения**

#### ***К концу третьего года обучения учащиеся:***

- научатся планировать и контролировать спортивную подготовку
- улучшат технико-тактическую подготовку
- улучшат психологическую подготовку
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту
- научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»
- научатся перехватывать мяч при передаче его соперником
- смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника (2х1)
- смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2)
- смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях
- освоят систему личной защиты
- научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2)
- научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3)
- успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

**Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		1 модуль 1 год	2 модуль 2 год	3 модуль 3 год	
1	Теоретическая	7	8	8	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу
2	Общефизическая подготовка	10	15	15	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	8	9	9	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Техническая подготовка	15	18	18	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактическая подготовка	6	10	14	учебная игра, соревнование
6	Игровая подготовка	24	10	6	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
7	Контрольные и показательные игры	2	2	2	Учебная игра, соревнование
8	Контрольные испытания	2	2	2	Тестирование, протоколы, судьи
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>74</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания,	Специальная литература, справочные материалы, картинки,	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу

			объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	плакаты. Правила судейства в баскетболе	
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, Индивидуально-фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ	литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	учебная игра, соревнование

			педагогом, учебная игра		
6	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
7	Контрольные и календарные игры	коллективно-групповая	Учебная игра, товарищеская встреча, соревнования	Дидактические карточки, литература, схемы, плакаты, видеозаписи,	Учебная игра, соревнование
8	Контрольные испытания	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, объяснение нового материала,	схемы, мячи на каждого обучающего, баскетбольные щиты, конусы, секундомеры	Тестирование, протоколы, судьи

## Учебно-тематический план

### 1 год обучения – 1 модуль

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практ	
1.	<b>Вводное занятие.</b> Основы знаний о физической деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока	1	1		Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу
2.	Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	1	1		Учебная игра
3.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		1	Учебная игра
4.	Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	1		1	Учебная игра, Зачет, тестирование,
5.	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.	1		1	Учебная игра
6.	Ведение мяча шагом и бегом	1		1	Учебная игра

7.	Бросок мяча от плеча, после ведения	1		1	Учебная игра
8.	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1		1	Учебная игра
9.	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	1		1	Учебная игра
10.	Броски мяча в движении после двух шагов	1		1	Учебная игра
11.	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	1		1	Учебная игра
12.	Штрафной бросок в корзину	1		1	Учебная игра
13.	Вырывание и выбивание мяча	1		1	Учебная игра
14.	Перехват мяча	1		1	Учебная игра
15.	Контрольное тестирование	1		1	Учебная игра
16.	Накрывание. Отбивание	1		1	Учебная игра
17.	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	1		1	Учебная игра
18.	Персональная защита	1		1	Учебная игра
19.	Двусторонняя игра. Правила игры	1		1	Учебная игра
20.	Передача мяча в движении	1		1	Учебная игра
21.	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	1		1	Учебная игра, Зачет, тестирование,
22.	Персональная защита, опека	1		1	Учебная игра
23.	Двусторонняя игра	1		1	Учебная игра
24.	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	1		1	Учебная игра, Зачет, тестирование,
25.	Передвижения в нападении и защите	1		1	Учебная игра
26.	Ловля высоколетающих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	1		1	Учебная игра
27.	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	1		1	Учебная игра
28.	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	1		1	Учебная игра, Зачет, тестирование,

29.	Ведение мяча при сближении с соперником	1		1	Учебная игра
30.	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	1		1	Учебная игра
31.	Сочетание приемов игры в баскетбол	1		1	Учебная игра
32.	Технические приемы баскетболиста	1	1		Учебная игра
33.	Упражнения в передвижении. СФП	1		1	Учебная игра, Зачет, тестирование,
34.	Прием нормативов по технической подготовке.	1	1		Учебная игра
35.	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
36.	Технико-тактическая подготовка.	1		1	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
37.	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.	1		1	Учебная игра
38.	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.	1		1	Учебная игра
39.	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.	1		1	Учебная игра
40.	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.	1		1	Учебная игра
41.	Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
42.	Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
43.	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
44.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
45.	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча.	1		1	Учебная игра, Зачет, тестирование,

	Учебная игра.				
46.	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
47.	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
48.	Техника нападения через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
49.	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
50.	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.	1		1	Учебная игра
51.	Прием нормативов по технической подготовке.	1		1	Учебная игра
52.	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
53.	Технико-тактическая подготовка.	1		1	Учебная игра
54.	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.	1		1	Учебная игра
55.	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.	1		1	Учебная игра
56.	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.	1		1	Учебная игра
57.	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.	1		1	Учебная игра
58.	Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
59.	Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
60.	Тактика защиты. СФП	1		1	Учебная игра
61.	Тактика защиты. Индивидуальные действия	1		1	Учебная игра
62.	Тактика защиты. Командные действия	1		1	Учебная игра
63.	Тактика нападения. Волевая подготовка	1		1	Учебная игра
64.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	1		1	Учебная игра
65.	Тактика нападения. Групповые действия	1		1	Учебная игра
66.	Правила пересечения	1	1		Учебная игра
67.	Тактические комбинации игры. СФП	1		1	Учебная игра,

					промежуточный отбор, соревнование
68.	Зонная защита. Концентрированная защита	1		1	Учебная игра
69.	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг	1		1	Учебная игра
70.	Тактика защиты. Защитные действия команды	1		1	Учебная игра
71.	Учебно-тренировочные игры 3х3.	1		1	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
72.	Двусторонняя игра. Правила соревнований	1		1	Учебная игра
73.	Двусторонняя игра. Судейство игры	1		1	Учебная игра
74.	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	1		1	Учебная игра, Зачет, Соревнование
<b>Всего</b>		<b>74</b>	<b>5</b>	<b>69</b>	

## Содержание программы 1-го года обучения

### 1. Теоретическая подготовка

- Состояние и развитие баскетбола в России
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Гигиенические требования к занимающимся спортом
- Профилактика травматизма в спорте
- Основы техники игры и техническая подготовка
- Физические качества и физическая подготовка
- Спортивные соревнования

### 2. Общефизическая подготовка

Общеподготовительные упражнения:

- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости

- Подвижные игры

### **3. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты движения
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости

### **4. Техническая подготовка**

- Прыжок толчком двух ног, одной ноги
- Остановка двумя шагами
- Повороты вперед, назад
- Ловля мяча двумя руками на месте
- Передачи мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места
- Передача мяча одной рукой с места
- Ведение мяча с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем
- Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам.
- Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу.
  - Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
  - Броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту

### **5. Тактическая подготовка**

#### Тактика нападения

- Выход для получения мяча, для отвлечения мяча
- Атака корзины
- «Передай мяч и выходи»

#### Тактика защиты

- Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины

### **6. Игровая подготовка**

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным
  - Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты
  - Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста
  - Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)
  - Освоение терминологии, принятой в баскетболе

- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса ОРУ и умение провести разминку с группой

### **7. Контрольные и календарные игры**

- Участие в первенствах школы по баскетболу
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу
- Участие в товарищеских встречах внутри города
- Приобретение опыта участия в соревнованиях, усвоение этики спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств

### **8. Контрольные испытания**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется контроль подготовленности путем:

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

**Учебно-тематический план**  
**2 год обучения – 2 модуль**

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практ	
1.	Инструктаж по Т/Б. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. ОФП.	1	1		Учебная игра
2.	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.	1	1		Учебная игра
3.	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.	1		1	Учебная игра
4.	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.	1		1	Учебная игра, Зачет, тестирование,
5.	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.	1		1	Учебная игра
6.	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
7.	Повороты в движении. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
8.	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
9.	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
10.	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
11.	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
12.	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
13.	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
14.	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.	1		1	Учебная игра
15.	Контрольное тестирование	1		1	Тестирование
16.	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
17.	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.	1		1	Учебная игра
18.	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
19.	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.	1		1	Учебная игра

20.	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
21.	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	1		1	Учебная игра, Зачет, тестирование,
22.	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
23.	Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
24.	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.	1		1	Учебная игра, Зачет, тестирование,
25.	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
26.	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
27.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
28.	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра.	1		1	Учебная игра, Зачет, тестирование,
29.	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
30.	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
31.	Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
32.	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
33.	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.	1		1	Учебная игра, Зачет, тестирование,
34.	Прием нормативов по технической подготовке.	1	1		Учебная игра
35.	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
36.	Технико-тактическая подготовка.	1		1	Учебная игра, промежуточн

					ый отбор, соревнование
37.	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.	1		1	Учебная игра
38.	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.	1		1	Учебная игра
39.	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.	1		1	Учебная игра
40.	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.	1		1	Учебная игра
41.	Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
42.	Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
43.	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центральными и их взаимодействие. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
44.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
45.	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра.	1		1	Учебная игра, Зачет, тестирование,
46.	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
47.	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
48.	Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
49.	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
50.	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.	1		1	Учебная игра
51.	Прием нормативов по технической подготовке.	1	1		Учебная игра
52.	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.	1		1	Учебная игра

53.	Технико-тактическая подготовка.	1		1	Учебная игра
54.	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.	1		1	Учебная игра
55.	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.	1		1	Учебная игра
56.	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.	1		1	Учебная игра
57.	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.	1		1	Учебная игра
58.	Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
59.	Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
60.	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центральными и их взаимодействие. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
61.	Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
62.	Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
63.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1	1		Учебная игра
64.	Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
65.	Комбинированный норматив. Учебные игры 3x3.	1		1	Учебная игра
66.	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.	1	1		Учебная игра
67.	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1		1	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
68.	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	1		1	Учебная игра
69.	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.	1		1	Учебная игра
70.	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.	1		1	Учебная игра

71.	Действия защитников в численном меньшинстве, двухсторонняя игра.	1		1	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
72.	Тактика защиты. Зонная защита. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
73.	Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
74.	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	1		1	Учебная игра, Зачет, Соревнование
<b>Всего</b>		<b>74</b>	<b>6</b>	<b>68</b>	

### **Содержание программы 2-го года обучения**

#### **1. Теоретическая подготовка**

- Состояние и развитие баскетбола в России
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Гигиенические требования к занимающимся спортом
- Профилактика травматизма в спорте
- Общая характеристика спортивной подготовки
- Планирование и контроль подготовки
- Основы техники игры и техническая подготовка
- Физические качества и физическая подготовка
- Спортивные соревнования
- Правила по мини-баскетболу
- Установка на игру и разбор результатов игры

#### **2. Общефизическая подготовка**

Общеподготовительные упражнения:

- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы, ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости
- Подвижные игры

#### **3. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты движения
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости

#### **4. Техническая подготовка**

- Прыжок толчком двух ног, одной ноги
- Остановка прыжком, двумя шагами
- Повороты вперед, назад
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении
- Ловля мяча двумя руками при встречном, поступательном движении, при движении сбоку
  - Ловля мяча одной рукой на месте, в движении
  - Передачи мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, в движении, в прыжке, встречные
    - Передача мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу, с места, в движении
    - Ведение мяча с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля
    - Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.
- Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту
  - Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

#### **5. Тактическая подготовка**

##### Тактика нападения

- Выход для получения мяча, для отвлечения мяча
- Розыгрыш мяча
- Атака корзины
- «Передай мяч и выходи»
- Наведение, пересечение

##### Тактика защиты

- Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины
  - Подстраховка
  - Система личной защиты

#### **6. Игровая подготовка**

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты

- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)

- Освоение терминологии, принятой в баскетболе

- Владение командным языком, умение отдать рапорт

- Проведение упражнений по построению и перестроению группы

- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

- Составление комплекса ОРУ и умение провести разминку с группой

### **7. Контрольные и календарные игры**

- Участие в первенствах школы по баскетболу

- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу

- Участие в товарищеских встречах внутри города

- Участие сборной команды в первенстве города по баскетболу

- Приобретение опыта участия в соревнованиях, усвоение этики спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств

### **8. Контрольные испытания**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется контроль подготовленности путем:

а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;

б) оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей;

в) выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**Учебно-тематический план  
3 год обучения – 3 модуль**

№	Название темы	Количество часов			
		всего	теория	практ	
1.	Единая спортивная классификация. ОФП	1	1		Учебная игра
2.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1		1	Учебная игра
3.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1		1	Учебная игра
4.	Контрольные испытания. Учебная игра.	1		1	Учебная игра, Зачет, тестирование,
5.	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1		1	Учебная игра
6.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1		1	Учебная игра
7.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
8.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	1	1		Учебная игра
9.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1		1	Учебная игра
10.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1		1	Учебная игра
11.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1		1	Учебная игра
12.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1	1		Учебная игра
13.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1		1	Учебная игра
14.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
15.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1	1		Учебная игра
16.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1		1	Учебная игра
17.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1		1	Учебная игра

18.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1		1	Учебная игра
19.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1		1	Учебная игра
20.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1		1	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
21.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1		1	Учебная игра, Зачет, тестирование,
22.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1		1	Учебная игра
23.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1		1	Учебная игра
24.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1		1	Учебная игра, Зачет, тестирование,
25.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
26.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1		1	Учебная игра
27.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1		1	Учебная игра
28.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1		1	Учебная игра, Зачет, тестирование,
29.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1		1	Учебная игра
30.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1		1	Учебная игра
31.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1		1	Учебная игра

32.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1	1		Учебная игра
33.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1		1	Учебная игра, Зачет, тестирование,
34.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1	1		Учебная игра
35.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1		1	Учебная игра
36.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1		1	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
37.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1		1	Учебная игра
38.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1		1	Учебная игра
39.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
40.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1	1		Учебная игра
41.	Контрольные испытания. Учебная игра.	1		1	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
42.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1		1	Учебная игра
43.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
44.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	1		1	Учебная игра
45.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1		1	Учебная игра, Зачет, тестирование,
46.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1		1	Учебная игра

47.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1		1	Учебная игра
48.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1		1	Учебная игра
49.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
50.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1		1	Учебная игра
51.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1		1	Учебная игра
52.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «двоенному заслону». СФП	1		1	Учебная игра
53.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1		1	Учебная игра
54.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1		1	Учебная игра
55.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1		1	Учебная игра
56.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
57.	Совершенствование техники ведения мяча.	1		1	Учебная игра
58.	Совершенствование техники ведения мяча.	1		1	Учебная игра
59.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1		1	Учебная игра
60.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
61.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1		1	Учебная игра
62.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1		1	Учебная игра
63.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1	1		Учебная игра, тестирование
64.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1		1	Учебная игра
65.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1		1	Учебная игра
66.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	1		Учебная игра

67.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1		1	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
68.	Совершенствование техники бросков мяча.	1		1	Учебная игра
69.	Совершенствование техники бросков мяча.	1		1	Учебная игра
70.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
71.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1		1	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
72.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
73.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
74.	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	1		1	Учебная игра, Зачет, Соревнование
<b>Всего</b>		<b>74</b>	<b>9</b>	<b>65</b>	

### **Содержание программы 3-го года обучения**

#### **1. Теоретическая подготовка**

- Состояние и развитие баскетбола в России
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- Общая характеристика спортивной подготовки
- Планирование и контроль подготовки
- Основы техники игры и техническая подготовка
- Основы тактики игры и тактическая подготовка
- Физические качества и физическая подготовка
- Спортивные соревнования
- Правила по мини - баскетболу
- Установка на игру и разбор результатов игры

#### **2.Общefизическая подготовка**

Общеподготовительные упражнения:

- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы, ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости
- Подвижные игры

### **3. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты движения
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости

### **4. Техническая подготовка**

- Прыжок толчком двух ног, одной ноги
- Остановка прыжком, двумя шагами
- Повороты вперед, назад
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке
- Ловля мяча двумя руками при встречном, поступательном движении, при движении сбоку
- Ловля мяча одной рукой на месте, в движении,
- Передачи мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, в движении, в прыжке, встречные,
- Передача мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу, с места, в движении
- Ведение мяча с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля
- Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.
- Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту

### **5. Тактическая подготовка**

#### Тактика нападения

- Выход для получения мяча, для отвлечения мяча
- Розыгрыш мяча
- Атака корзины
- «Передай мяч и выходи»
- Наведение, пересечение

#### Тактика защиты

- Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины

- Подстраховка
- Система личной защиты

### **6. Игровая подготовка**

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты

- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)

- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса ОРУ и умение провести разминку с группой

### **7. Контрольные и календарные игры**

- Участие в первенствах школы по баскетболу
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу
- Участие в товарищеских встречах внутри города
- Участие сборной команды в первенстве города по баскетболу
- Приобретение опыта участия в соревнованиях, усвоение этики спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств

### **8. Контрольные испытания**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется контроль подготовленности путем:

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

## **Календарный учебный график**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала</b>	<b>Дата окончания</b>	<b>Количество учебных</b>	<b>Количество учебных</b>	<b>Количество учебных</b>	<b>Режим занятий</b>
---------------------	--------------------	-----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------

(уровень)	занятий	занятий	недель	дней	часов	
1 год обучения	2 сентября 2024г.	27 мая 2025г.	37	74	74, 2 ч. в нед.	2 раза в нед. по 1 часу
2 год обучения	1 сентября 2025г.	27 мая 2026г.	37	74	74, 2 ч. в нед.	2 раза в нед. по 1 часу
3 год обучения	1 сентября 2026г.	27 мая 2027г.	37	74	74, 2 ч. в нед.	2 раза в нед. по 1 часу

### **Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

Занятия должны проводиться в спортивном зале, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Зал должен хорошо освещаться, и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

**Кадровое обеспечение программы:** педагог дополнительного образования, обладающий умением осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

#### **Методическое обеспечение программы:**

В основу программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля). Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей юного спортсмена. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

#### **Формы обучения:**

Основные формы организации образовательного процесса — тренировочные занятия, беседы, учебные игры, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

**Формы организации обучения:**

командная, малыми группами, индивидуальная.

**Методы обучения:**

Для достижения поставленной цели и решения задач программы используются современные методы обучения и образовательные технологии, взаимно дополняющие друг друга. Методы обучения делятся на две группы: общепедагогические и специальные методы.

К общепедагогическим методам, применяемым на уроке физической культуры, относятся следующие:

1) Словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии, распоряжения, команды, указания);

2) Методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность; опосредованная наглядность; направленного прочувствования двигательного действия; срочной информации).

Специальные методы:

1) Методы строго регламентированного упражнения:

- методы обучения двигательным действиям (целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивного упражнения; сопряженного воздействия);

- методы воспитания физических качеств (методы стандартного упражнения; методы переменного упражнения, круговой метод);

2) Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3) Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

**Педагогические технологии, используемые при реализации программы:**

Технология игровой деятельности;

Технология группового обучения;

Технология развивающего обучения;

Коммуникативная технология обучения.

**1. Дидактические материалы**

- картотека упражнений по баскетболу
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе
- правила игры в баскетбол
- правила судейства в баскетболе
- положение о соревнованиях по баскетболу
- разработка инструктажа по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр

## **2. Методические рекомендации**

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры
- рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу

- инструкции по охране труда

## **3. Информационное обеспечение**

- учебная литература
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра
- компьютер с выходом в Интернет

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами. Наличие баскетбольных мячей для каждого ученика. Наличие набивных, футбольных, волейбольных и теннисных мячей стоек для обводки, гимнастических скамеек и матов, гимнастических палок и скакалок, гантелей, барьеров, обручей, секундомеров и рулеток, каната.

## **Формы аттестации и контроля**

**Входной контроль** – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, необходимых для успешного обучения. Проводится в начале обучения по программе и необходим для корректировки учебного плана.

**Контроль приобретенных знаний, умений и навыков** — проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, полученных в ходе обучения. Проводится постоянно.

Текущий контроль проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий.

### **Промежуточная аттестация**

Проводится по итогам полугодия, в соответствии с календарным учебным графиком. Цель — определение уровня знаний и умений учащихся за полугодие и корректировка учебной деятельности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий;
- практическое выполнение приёмов;
- сдача контрольных нормативов.

Итоги промежуточной аттестации оформляются в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме.

### **Итоговая аттестация**

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и проводится в следующих формах:

- 1) Итоговое занятие;
- 2) Анализ учебной деятельности учащихся за год.

Итоги итоговой аттестации оформляются:

- в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме;
- в аналитическую справку о деятельности учащихся, творческих достижений, участия в соревнованиях и сохранности контингента учащихся за год.

Итоговое занятие проводится в форме открытого занятия учащихся, на которое приглашаются родители учащихся, педагогические работники и администрация учреждения.

### **Список литературы для педагогов**

1. «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М.Портнова, В.Г.Башкировой, В.Г.Луничкина, М.И.Духовного, А.Б.Мацака, С.В.Чернова, А.Б.Саблина 2004 год.
2. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П.Патрик, 2007г.
3. «Мини-баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И.Портных, 1996г.
4. «Баскетбол. Теория и методика обучения» - Д.И. Нестеровский, 2004г.
5. «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» - Е.А.Чернова, 2002г.
6. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет, 2010г.
7. «Баскетбол. Секреты мастерства» - А.Я. Гомельский, 1997г.
8. «Баскетбол. Начальный этап обучения» - В.В.Кузин, С.А. Полиеский, М.ФиС, 1999г.

### **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М. Сортэл, 2002г.
2. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б. Гатмен, Т. Финнеган, М.АСТ, 2007г.
3. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В.Джерри, Д.Мейер, М.АСТ, 2006г.
4. «Баскетбол. Азбука спорта» - Л.В.Костикова, М. ФиС, 2002г.
5. «Баскетбол. Книга для учащихся» - А.Д.Леонов, А.А.Малый, Киев, 1989г.
6. «Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А., Кузнецов В.С., Москва, 2003г.
7. «Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А., Москва, 2001г.

**Формы отслеживания и фиксации результатов:**

Журнал учета работы педагога дополнительного образования.

Мониторинг качества реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Фото и видео материалы с занятий.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям (каждое упражнение оценивается по пятибалльной системе):

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Проведение практического входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации, в виде тестовых упражнений по теории, ОФП, СПФ, ТТП, а так же соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации), осуществляется самим педагогом и оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели из других объединений и групп, а так же и другие педагогические работники, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (отделению) и сдаются методисту образовательной организации.

**Анализ результатов аттестации:**

Результаты аттестации обучающихся анализируются аттестационной комиссией и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог на педагогическом совете.

**Параметры подведения итогов:**

уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий), который зависит от количества набранных баллов по тестированию; количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;

перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;

рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

**Оценочный материал:**

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности, представлены в таблицах «Шкала оценки результатов тестирования».

## Приложение 2

### «Шкала оценки результатов тестирования» ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ				
			9	10-11	12-13	14-15	16-17
1.	Бег 30 м.(сек.)	5	5,9 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,6 и мен.	
		4	5,8-6,5	5,4-5,9	5,1-5,4	4,7-5,0	
		3	6,4-7,1	5,8-6,3	5,5-5,8	5,1-5,4	
		2	7,2-7,9	6,4-6,9	5,9-6,3	5,5-5,8	
		1	8,0 и бол.	7,0 и бол.	6,4 и бол.	5,9 и бол.	
1.2	Бег 60 м.(сек.)	5			9,4 и мен.	8,1 и мен.	7,9 и мен.
		4			9,5-10,2	8,2,-9,1	8,0-8,4
		3			10,3-11,1	9,2-9,7	8,5-9,0
		2			11,2-11,9	9,8-10,2	9,1-9,6
		1			12,0 и бол.	10,3 и бол.	9,7и бол.
1.3	Бег 100 м.(сек.)	5					13,2 и мен.
		4					13,3-14,1
		3					14,2-14,8
		2					14,9 -14,15
		1					14,16 и бол.
2	Челночный бег 3X10м. (сек)	5	9,1 и мен	8,4 и мен	7,7 и мен	7,1 и мен	
		4	9,2-9,8	8,5-9,2	7,8-8,5	7,2-7,7	
		3	9,9-10,5	9,3-9,7	8,6-9,2	7,8-8,2	
		2	10,4-10,7	9,8-10,1	9,3-9,9	8,3-8,7	
		1	10,8 и бол.	10,2 и бол.	10,0 и бол	8,8 и бол	
3	Прыжок в длину с (см)	5	142 и больше	162 и больше	183 и больше	218 и больше	235 и больше
		4	141-122	161-142	182-162	217-193	234-213
		3	121-108	141-128	163-147	192-167	212-192
		2	107-94	127-117	146-126	166-141	191-181
		1	93 и мен.	116 и мен.	125 и мен.	140 и мен.	180 и мен.
4	Бег 4.1 м(мин,сек.)	5	5.12 и мен	4.42 и мен			
		4	5.13-6.30	4.43-5.41			
		3	6.31-7,21	5,42-6,20			
		2	7,22-8,,12	6.21-6.30			
		1	8,13 и бол	6.31 и бол			
4.2	Бег м(мин,сек.)	5			6,40 и мен		
		4			6,41-7,55		
		3			7,56.-8.30		
		2			8,31-8.56		
		1			8,57 и бол		
4.3	Бег м(мин,сек.)	5				8,00 и мен	
		4				8,01-9,27	
		3				9,28.-10,10	
		2				11,11 -11,48	
		1				11,49 и бол	
4.4	Бег м(мин,сек.)	5					12,,20 и мен
		4					12,21-14,10
		3					14,11.-15,20
		2					15,21 -16,31

		1					17,32 и бол
5	Наклон вперед из жения стоя (см.)	5 4 3 2 1	7 и бол. 3 2-1 0 -1	8 и бол. 7-4 3 2 1	9 и бол. 8-5 3 2 1	11 и бол. 10-6 5-4 3-2 1	13 и бол. 12-8 7-6 5-4 3-1
6	Подтягивание на	5	5 и бол.	6 и бол.	8 и бол.	13 и бол.	15 и бол.
6.1	ладине (кол- во	4 3 2 1	4 3 2 1	5 4 3 2-1	7-5 4-3 2 1	12-9 8-5 4-3 2-1	14-12 11-8 7-5 4-3
6.2	Сгибание и разгибание рук в е лежа на полу тчество раз)	5 4 3 2 1	18 и больше 17-11 10-5 4-3 2-1	22 и больше 21-13 12-10 9-7 6-1	29 и больше 28-18 17-12 11-8 7-1	37 и больше 38-25 24-19 18-14 13-4	43 и больше 42-32 31-25 24-18 17-5

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
(ДЕВУШКИ)**

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ				
			9	10-11	12-13	14-15	16-17
1 1.1	Бег 30 м.(сек.)	5	6,1 и мен.	5,5 и мен.	5,2 и мен.	4,9 и мен.	.
		4	6,2-6,6	5,6-6,1	5,3-5,7	5,0-5,3	
		3	6,7-7,3	6,2-6,5	5,8-6,1	5,2-5,7	
		2	7,4-8,3	6,6-7,0	6,2-6,5	5,8-6,2	
		1	8,4 и бол.	7,1 и бол.	6,6 и бол.	6,3 и бол.	
1.2	Бег 60 м.(сек.)	5			9,9 и мен.	9,5 и мен.	9,2 и мен.
		4			10,0-10,7	9,6-10,2	9,3-9,9
		3			10,8-11,5	10,3-10,8	10,0-10,7
		2			11,6-12,3	10,9-11,3	10,8-11,4
		1			12,4 и бол.	11,4 и бол.	11,5 и бол.
1.3	Бег 100 м.(сек.)	5					15,8 и мен.
		4					15,9-16,9
		3					17,0-17,9
		2					18,0-18,9
		1					19,0 и бол.
2	Челночный бег 3X10м. (сек.)	5	9,4 и мен	8,6 и мен	8,0 и мен	7,9 и мен	
		4	9,5-10,2	8,7-9,4	8,1-8,9	8,0-8,7	
		3	10,3-10,8	9,5-10,1	9,0-9,6	8,8-9,1	
		2	10,9-11,2	10,2-10,7	9,7-10,2	9,2 -9,5	
		1	11,3 и бол.	10,8 и бол.	10,3 и бол	9,6 и бол	
3	Прыжок в длину с места, (см)	5	137 и больше	152 и больше	167 и больше	183 и больше	188 и больше
		4	136-117	151-132	168-147	182-162	189-173
		3	116-103	131-118	146-132	161-148	174-157
		2	102-90	177-107	131-136	147-143	156-152
		1	89 и мен.	106 и мен.	137 и мен.	142 и мен.	151 и мен.
4 4.1	Бег 1000м(мин,сек.)	5	5.55 и мен	5,03 и мен			
		4	5.56-6.55	5,04-6,12			
		3	6.56-7,45	6,13.-6.40			
		2	7.46-8.40	6.41-7.06			
		1	8,41 и бол	7,07 и бол			
4.2	Бег 1500м(мин,сек.)	5			7,03 и мен		
		4			7,04-8,15		
		3			8,16.-9,10		
		2			9,11-9,18		
		1			9,19 и бол		
4.3	Бег 2000м(мин,сек.)	5				9,55 и мен	9,45 и мен
		4				9,56-11,27	9,46-11,10
		3				11,28.-12,40	11,11.-12,25
		2				12,41-13,19	12,26-13,40
		1				13,20 и бол	13,41 и бол
5	Наклон вперед из положения стоя	5	9 и бол.	11 и бол.	13 и бол.	15 и бол.	16 и бол.
		4	8-5	10-5	12-6	14-8	15-9
		3	4-3	3	5-4	7-5	8-7
		2	2	2	3	4-2	6-5
		1	1	1	2	3	4

6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	5	12 и больше	13 и больше	15и больше	16 и больше	17 и больше
		4	11-7	12-7	14-9	15-11	65-12
		3	6-4	6-5	8-6	10-7	11-8
		2	3-2	5-4	5	6	7
		1	1	3-2	4	5	6
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин) 6-7 лет 30 сек	5	32 и бол	37 и бол.	41 и бол.	44 и бол.	45 и бол.
		4	31-22.	36-28	40-31	43-35	44-37
		3	21-17	27-23	30-27	34-31	36-32
		2	16-13	22-18	26-23	30-27	31-28
		1	12 и мен.	17и мен.	22 и мен.	26 и мен.	27 и мен.



## КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП

### (ЮНОШИ)

№ /п	Контрольные упражнения по СФП	Бал ы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17
1	Рывок бм. (сек.)	5	1,57 и мен.	1,57 и мен.	1,53 и мен.	1,50 и мен.	1,47 и мен.	1,41 и мен.	1,38 и мен.	1,34 и мен.
		4	2,06-1,58	2,06-1,58	1,62-1,54	1,58-1,51	1,55-1,48	1,51-1,42	1,42-1,39	1,39-1,35
		3	2,14-2,07	2,14-2,07	1,71-1,63	1,66-1,59	1,63-1,56	1,60-1,52	1,48-1,43	1,44-1,40
2	Прыжок вверх с а (см.)	5	30	32	35	38	41	43	44	46
		4	29	31	34	37	40	42	43	45
		3	28	30	33	36	39	41	42	44
<b>Контрольные упражнения по технической подготовке</b>										
3	Штрафные броски росков) (в %)	5	30	35	40	45	50	60	70	80
		4	25	30	35	40	45	55	65	75
		3	20	25	30	35	40	50	60	70
4	Дистанционные ки 20 (40) бросков (в	5	28	30	35	40	45	48	50	55
		4	25	25	30	35	40	45	45	50
		3	20	20	25	30	35	40	40	45
5	Бросок в движении з) (кол-во даний)	5	3	3	4	4	-	-	-	-
		4	2	2	3	3				
		3	1	1	2	2				
6	Скоростное ние (сек.)	5	-	-	-	-	14,0	13,9	13,5	13,2
		4					14,3	14,2	13,8	13,5
		3					14,8	14,7	14,3	14,0
7	Передача мяча на ость 30 раз (кол-во даний)	5	16	18	20	22	24	25	26	27
		4	15	17	19	21	23	24	25	26
		3	14	16	18	20	22	23	24	25
	Переводной балл		21	21	21	21	21	21	21	21

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428801

Владелец Кнор Ольга Владимировна

Действителен с 24.10.2024 по 24.10.2025