

ПРИНЯТО

Педагогический совет

Протокол №01 от 26.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Лицея-интерната

«Подмосковный»

К.Э. Симонян

Приказ №12 от 01.09.2025г.



Частное образовательное учреждение

«Лицей-интернат «Подмосковный»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования (общеразвивающая)

физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень программы: продвинутый

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Тишанинов Илья Викторович

п. Каралово, 2025 г.

Содержание

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	5
1.4. Учебно-тематический план 1 года.....	6
1.5. Содержание учебно-тематического плана.....	11
Содержание учебно-тематического плана.....	16
Содержание учебно-тематического плана.....	20
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	24
2.1. Календарный учебный график 1 –го года обучения.....	24
Календарный учебный график 2 –го года обучения	27
Календарный учебный график 3 –го года обучения	30
2.1. Формы аттестации/контроля.....	33
2.2. Оценочные материалы.....	33
2.3. Методическое обеспечение программы	36
2.4. Условия реализации программы.....	36
2.5. Воспитательный компонент.....	39
3. Список литературы	42

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Локальные акты образовательной организации:
- Устав образовательной организации ЧОУ «Лицей-интернат «Подмосковный»;
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в ЧОУ «Лицей-интернат «Подмосковный»;
- Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в ЧОУ «Лицей-интернат «Подмосковный».

Направленность (профиль): физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению

баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч

Отличительные особенности программы:

заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта. На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы:

состоит в том, что теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. Тактическая подготовка - включает действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 11-17 лет.

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 11-17 лет. В возрасте 11-13 лет складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Воспитанники начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Возраст 14-17 лет называют подростковым. Этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности.

Уровень освоения программы: продвинутый

Наполняемость группы: 10-15 человек.

Объем программы: 144 часа:

- 1 год - 72 часа,
- 2 год - 36 часов,
- 3 год - 36 часов.

Срок освоения программы: 3 года

Режим занятий:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

2 год обучения - 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность

одного академического часа – 45 минут.

3 год обучения - 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Форма(ы) обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы может изменяться.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучить технике и тактике двигательных действий.

Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

К концу первого года занимающиеся обязаны: знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- правила личной гигиены;
- знать простейшие правила подвижных игр.

Уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- играть в подвижные игры;
- остановку в два шага и прыжком;
- делать 2 шага с мячом и выполнять бросок по кольцу.

К концу второго и третьего года обучения: знать:

- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков Москвы и России;
- следить за выступлением московских 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 рукой с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Предметные образовательные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Личностные результаты:

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

1.4. Учебно-тематический план 1 года

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие основы баскетбола	5	2,5	2,5	Собеседование. Тестирование. Анкетирование.
1.1.	Введение в программу. Теоретическая подготовка.	1	0,5	0,5	Тестирование

1.2.	История баскетбола.	1	0,5	0,5	Наблюдение, анализ.
1.3.	Места занятия баскетболом, оборудование и инвентарь.	1	0,5	0,5	Тестирование
1.4.	Гигиенические навыки. Режим дня.	1	0,5	0,5	Тестирование
1.5.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	0,5	0,5	тестирование, анализ
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	14	2,5	11,5	Сдача нормативов, тестирование
2.1	Строевые упражнения.	2	0,5	1,5	Сдача нормативов, тестирование
2.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	0,5	1,5	Сдача нормативов, тестирование
2.3.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	4	0,5	3,5	Сдача нормативов, тестирование
2.4.	Акробатические упражнения.	2	0,5	1,5	Сдача нормативов, тестирование
2.5.	Легкоатлетические упражнения.	4	0,5	3,5	Сдача нормативов, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	3	7	Сдача нормативов, тестирование
3.1.	Упражнения для развития быстроты.	2	0,5	1,5	Сдача нормативов, тестирование
3.2.	Упражнения для развития дистанционной скорости.	2	0,5	1,5	Сдача нормативов, тестирование
3.3.	Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.	2	0,5	1,5	Сдача нормативов, тестирование
3.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	0,5	1,5	Сдача нормативов, тестирование
3.5.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
3.6.	Упражнения для развития ловкости	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
4.	Техническая	10	3,5	6,5	Сдача нормативов,

	подготовка				тестирование
4.1.	Техника передвижения.	2	0,5	1,5	Сдача нормативов, тестирование
4.2.	Броски мяча в кольцо.	2	0,5	1,5	Сдача нормативов, тестирование
4.3.	Передача мяча.	2	0,5	1,5	Сдача нормативов, тестирование
4.4.	Ловля (прием) мяча.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
4.5.	Ведение мяча.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
4.6.	Обманные движения (финты).	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
4.7.	Отбор мяча.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
5.	Тактическая подготовка	10	2	8	Сдача нормативов, тестирование
5.1.	Нападение	5	1	4	Сдача нормативов, тестирование
5.2.	Защита	5	1	4	Сдача нормативов, тестирование
6.	Игровая подготовка	10	2	8	Сдача нормативов, тестирование
6.1.	Приёмы техники игры	10	2	8	Сдача нормативов, тестирование
7.	Контрольные и календарные игры	13	1	12	Сдача нормативов, тестирование
	Итого	72	17,5	90,5	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие основы баскетбола	2	1	1	Собеседование. Тестирование. Анкетирование.
1.1.	Введение в программу.	1	0,5	0,5	Тестирование
1.2.	Профессионалы баскетбола в России. Общая и специальная физическая подготовка.	1	0,5	0,5	Наблюдение, анализ.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	4	2,0	2,0	Сдача нормативов, тестирование
2.1.	Общеразвивающие упражнения без	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование

	предметов.				
2.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
2.3.	Акробатические упражнения.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
2.4.	Легкоатлетические упражнения.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	4	2	2	Сдача нормативов, тестирование
3.1.	Упражнения для развития быстроты.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
3.2.	Упражнения для развития дистанционной скорости.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
4.	Техническая подготовка	7	3,5	3,5	Сдача нормативов, тестирование
4.1.	Техника передвижения.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
4.2.	Броски мяча в кольцо.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
4.3.	Передача мяча.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
4.4.	Ловля (прием) мяча.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
4.5.	Ведение мяча.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
4.6.	Обманные движения (финты).	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
4.7.	Отбор мяча.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
5.	Тактическая подготовка	7	1	6	Сдача нормативов, тестирование
5.1.	Нападение	3	0,5	2,5	Сдача нормативов, тестирование
5.2.	Защита	4	0,5	3,5	Сдача нормативов, тестирование
6.	Игровая подготовка	6	1	5	Сдача нормативов, тестирование.
6.1.	Приёмы техники игры	6	1	5	Тестирование

7.	Контрольные и календарные игры	6	1	13	Собеседование. Тестирование. Анкетирование.
	Итого	36	17,5	90,5	

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие основы баскетбола	1	1,0	-	Тестирование.
1.1.	Введение в программу.	1	1	-	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	4	2,0	2,0	Сдача нормативов, тестирование
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
2.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
2.3.	Акробатические упражнения.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
2.4.	Легкоатлетические упражнения.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	4	2,0	2,0	Сдача нормативов, тестирование
3.1.	Упражнения для развития дистанционной скорости.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
3.2.	Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
4.	Техническая подготовка	5	2,5	2,5	Тестирование.
4.1.	Техника передвижения.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов,

					тестирование
4.2.	Броски мяча в кольцо.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
4.3.	Ведение, передача мяча	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
4.4.	Обманные движения (финты).	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
4.5.	Отбор мяча.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов, тестирование
5.	Тактическая подготовка	5	1	4	Сдача нормативов, тестирование
5.1.	Нападение	2	0,5	1,5	Сдача нормативов, тестирование
5.2.	Защита	3	0,5	2,5	Сдача нормативов, тестирование
6.	Игровая подготовка	9	1	8	Сдача нормативов, тестирование
6.1.	Приёмы техники игры	9	1	8	Сдача нормативов, тестирование
7.	Контрольные и календарные игры	8	1	7	Анализ
	Итого	36	11	25	

1.5. Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

На 1-ом году обучения необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале, спортплощадки на улице и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов. Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника; не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ БАСКЕТБОЛА

Тема 1.1. Введение в программу. Теоретическая подготовка.

Теория: Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и

техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения. Правила игры. Состав команды, форма игроков.

Практика: Работа по группам. Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование.

Тема 1.2. Профессионалы баскетбола в России.

Теория: Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения. История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.

Практика: Работа по группам. Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование.

Тема 1.3. Места занятия баскетболом, оборудование и инвентарь

Теория: Место для проведения занятий и соревнований по баскетболу. Перечень оборудования и инвентаря в баскетболе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка баскетболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Терминология и судейская практика в баскетболе.

Практика: Коллективная работа. Тестирование.

Тема 1.4. Гигиенические навыки. Режим дня.

Теория: Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Коллективная и групповая работа. Собеседование.

Тема 1.5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Атлетическая подготовка баскетболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств. Краткая характеристика средств физической подготовки баскетболиста. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для баскетболистов различных возрастных групп. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности игрока. Методика тренировки баскетболистов. Техническая подготовка баскетболистов. Психологическая подготовка баскетболиста.

Практика: Работа по группам. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) - развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Тема 2.1. Строевые упражнения.

Теория. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. О предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления

движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Практика: Коллективная работа.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Практика: Индивидуальная работа.

Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Теория. Упражнения с баскетбольными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении.

Практика: Индивидуальная работа, работа в парах.

Тема 2.4. Акробатические упражнения.

Теория. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Практика: Индивидуальная работа.

Тема 2.5. Легкоатлетические упражнения.

Теория. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6- минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

Практика: Индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Тема 3.1. Упражнения для развития быстроты.

Теория. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5- 10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Практика: Коллективная, групповая и индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 3.2. Упражнения для развития дистанционной скорости.

Теория. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-100 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Практика: Коллективная, групповая и индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 3.3. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

Теория. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

Практика: Индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 3.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета». Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

Практика: Коллективная, групповая и индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 3.5. Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких фишек с броском в кольцо; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Практика: Коллективная, групповая и индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 3.6. Упражнения для развития ловкости.

Теория. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией ловли 1 – 2 руками. Прыжки с места и с разбега с приемом мяча. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Практика: Коллективная, групповая и индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Раздел 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 4.1. Техника передвижения.

Теория. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

Практика: Индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 4.2. Броски мяча в кольцо.

Теория. Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.

Практика: Коллективная, групповая и индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 4.3. Передача мяча.

Теория. Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же в 13 движении по прямой, с обеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

Практика: Индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 4.4. Ловля (прием) мяча.

Теория. Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.

Практика: Парная и индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 4.5. Ведение мяча.

Теория. Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнерами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.

Практика: Коллективная, групповая, парная и индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 4.6. Обманные движения (финты).

Теория. Обманные движения «кроссовер» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то

же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

Практика: Коллективная, групповая, парная.

Тема 4.7. Отбор мяча.

Теория. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

Практика: Групповая и парная работа.

Раздел 5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 5.1. Нападение

Теория. 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.

Практика: Коллективная, групповая, парная. Товарищеские и контрольные игры.

Тема 5.2. Защита.

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

Практика: Коллективная, групповая, парная. Товарищеские и контрольные игры.

Раздел 6. ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 6.1. Приёмы техники игры.

Теория. Основные приемы техники игры и тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Практика: Коллективная, групповая, парная работа. Товарищеские и контрольные игры. Соревнования.

Содержание учебно-тематического плана 2-ого года обучения

На 2-ом году обучения необходимо основное внимание при построении бесед и рассказов направить на формирование желания добиться высоких спортивных результатов. Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ БАСКЕТБОЛА

Тема 1.1. Введение в программу. Теоретическая подготовка.

Теория: Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и

техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения. Правила игры. Состав команды, форма игроков.

Практика: Работа по группам. Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование.

Тема 1.2. Профессионалы баскетбола в России.

Теория: Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения. История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.

Практика: Работа по группам. Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование.

Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) - развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Практика: Индивидуальная работа.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Теория. Упражнения с баскетбольными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении.

Практика: Индивидуальная работа, работа в парах.

Тема 2.3. Акробатические упражнения.

Теория. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Практика: Индивидуальная работа.

Тема 2.4. Легкоатлетические упражнения.

Теория. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6- минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

Практика: Индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Тема 3.1. Упражнения для развития быстроты.

Теория. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5- 10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Практика: Коллективная, групповая и индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 3.2. Упражнения для развития дистанционной скорости.

Теория. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-100 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Практика: Коллективная, групповая и индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета». Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

Практика: Коллективная, групповая и индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 3.4. Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких фишек с броском в кольцо; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Практика: Коллективная, групповая и индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Раздел 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 4.1. Техника передвижения.

Теория. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

Практика: Индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 4.2. Броски мяча в кольцо.

Теория. Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.

Практика: Коллективная, групповая и индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 4.3. Передача мяча.

Теория. Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же в 13 движении по прямой, с обеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

Практика: Индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 4.4. Ловля (прием) мяча.

Теория. Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.

Практика: Парная и индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 4.5. Ведение мяча.

Теория. Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.

Практика: Коллективная, групповая, парная и индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 4.6. Обманные движения (финты).

Теория. Обманные движения «кроссовер» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

Практика: Коллективная, групповая, парная.

Тема 4.7. Отбор мяча.

Теория. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

Практика: Групповая и парная работа.

Раздел 5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 5.1. Нападение

Теория. 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.

Практика: Коллективная, групповая, парная. Товарищеские и контрольные игры.

Тема 5.2. Защита.

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

Практика: Коллективная, групповая, парная. Товарищеские и контрольные игры.

Раздел 6. ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 6.1. Приёмы техники игры.

Теория. Основные приемы техники игры и тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Практика: Коллективная, групповая, парная работа. Товарищеские и контрольные игры. Соревнования.

Содержание учебно-тематического плана

3-го года обучения

Третий год обучения баскетболу — это период углубления технических и тактических навыков, а также повышения физической и психологической готовности спортсмена. На этом этапе тренировки включают общую и специальную физическую подготовку, основы техники и тактики, а также интегральную подготовку, где все элементы сочетаются в игре.

Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ БАСКЕТБОЛА

Тема 1.1. Введение в программу. Теоретическая подготовка.

Теория: Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения. История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.

Практика: Работа по группам. Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование.

Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) - развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска

партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Практика: Индивидуальная работа.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Теория. Упражнения с баскетбольными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Практика: Индивидуальная работа, работа в парах.

Тема 2.3. Акробатические упражнения.

Теория. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Практика: Индивидуальная работа.

Тема 2.4. Легкоатлетические упражнения.

Теория. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6- минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

Практика: Индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Тема 3.1. Упражнения для развития дистанционной скорости.

Теория. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-100 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Практика: Коллективная, групповая и индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 3.2. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

Теория. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег « (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

Практика: Индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета». Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

Практика: Коллективная, групповая и индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 3.4. Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких фишек с броском в кольцо; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Практика: Коллективная, групповая и индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Раздел 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 4.1. Техника передвижения.

Теория. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

Практика: Индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 4.2. Броски мяча в кольцо.

Теория. Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.

Практика: Коллективная, групповая и индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 4.3. Ведение мяча и передача мяча.

Теория. Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера. Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же в 13 движении по прямой, с обеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

Практика: Индивидуальная работа. Сдача нормативов.

Тема 4.4. Обманные движения (финты).

Теория. Обманные движения «кроссовер» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

Практика: Коллективная, групповая, парная.

Тема 4.5. Отбор мяча.

Теория. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

Практика: Групповая и парная работа.

Раздел 5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 5.1. Нападение

Теория. 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.

Практика: Коллективная, групповая, парная. Товарищеские и контрольные игры.

Тема 5.2. Защита.

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

Практика: Коллективная, групповая, парная. Товарищеские и контрольные игры.

Раздел 6. ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 6.1. Приёмы техники игры.

Теория. Основные приемы техники игры и тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Практика: Коллективная, групповая, парная работа. Товарищеские и контрольные игры. Соревнования.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график 1 –го года обучения

Место проведения: спортивный зал, спортплощадка

Время проведения занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу

Год обучения: 1 год

Количество учебных недель: 36 недель

Количество учебных дней: 72 дня

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
1	ТБ на баскетболе. Правила игры.	1	Теоретическое занятие (лекция)	тестирование	сентябрь	
2	Правила игры. ОФП.	1	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
3	Техническая подготовка: ведение, передачи, броски.	1	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
4	«Змейка», остановки.	1	Практическое занятие	наблюдение	сентябрь	
5	Стойка баскетболиста.	1	Практическое занятие	наблюдение	сентябрь	
6	Учебная игра. ОФП.	1	Практическое занятие	наблюдение	сентябрь	
7	Игра 3х3. Остановки.	1	Практическое занятие	наблюдение	сентябрь	
8	Техника бросков мяча. Правила игры.	1	Теоретическое занятие (лекция)	тестирование	сентябрь	
9	Броски с места.	1	Практическое занятие	наблюдение	октябрь	
10	Остановки без мяча. Правила игры.	1	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	
11	Ведение, передачи, броски. ОФП.	1	Практическое занятие	наблюдение	октябрь	
12	Учебная игра с заданиями. ОФП.	1	Практическое занятие	наблюдение	октябрь	
13	Ведение. Атака в два шага. ОФП.	1	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	
14	Игра 3х3, броски.	1	Практическое занятие	наблюдение	октябрь	
15	Зонная защита.	1	Практическое занятие	наблюдение	октябрь	

16	Учебная игра.	1	Практическое занятие	наблюдение	октябрь	Выездное мероприятие
17	Передвижение в стойке.	1	Практическое занятие	наблюдение наблюдение	ноябрь	
18	Ведение мяча, остановки. Стойка баскетболиста.	1	Практическое занятие	наблюдение	ноябрь	
19	Ведение. Остановки.	1	Практическое занятие	наблюдение	ноябрь	
20	Подвижные игры.	1	Практическое занятие	наблюдение	ноябрь	
21	Ведение, атака.	1	Практическое занятие	наблюдение	ноябрь	
22	Броски штрафные.	1	Практическое занятие	наблюдение	ноябрь	
23	Учебная игра.	1	Практическое занятие	наблюдение	ноябрь	
24	Атака, броски.	1	Практическое занятие	наблюдение	ноябрь	
25	Защита 2х2,3х3,4х4.	1	Практическое занятие	наблюдение	декабрь	
26	Учебная игра. ОФП.	1	Практическое занятие	наблюдение	декабрь	
27	Контрольный срез	1	Практическое занятие	Сдача нормативов	декабрь	
28	Правила игры. Судейство. ОФП.	1	Практическое занятие	наблюдение	декабрь	
29	Техническая подготовка: ведение, передачи, броски, остановка.	1	Комплексное занятие	наблюдение	декабрь	
30	Броски средней дистанции.	1	Практическое занятие	наблюдение	декабрь	
31	Зонная защита. ОФП.	1	Практическое занятие	наблюдение	декабрь	
32	Учебная игра с заданиями. ОФП.	1	Практическое занятие	наблюдение	декабрь	
33	Игра 3х3. Остановки. Выбивание, вырывание.	1	Практическое занятие	наблюдение	январь	
34	Ведение. Игра 3х3, 4х4. Правила игры.	1	Практическое занятие	наблюдение	январь	
35	Техника бросков мяча. Правила	1	Комплексное занятие	наблюдение	январь	

	игры. Учебная игра с заданиями.					
36	Броски с места. Штрафные броски.	1	Практическое занятие	наблюдение	январь	
37	«Заслон», «Отрыв».	1	Практическое занятие	наблюдение	январь	
38	Ведение, атака в два шага после передачи, броски. ОФП.	1	Практическое занятие	наблюдение	февраль	
39	Учебная игра с заданиями. ОФП.	1	Практическое занятие	наблюдение	февраль	
40	Ведение. Атака в два шага. ОФП.	1	Практическое занятие	наблюдение	февраль	
41	Игра 3х3, броски.	1	Практическое занятие	наблюдение	февраль	
42	Зонная защита. «Заслон». «Отрыв».	1	Практическое занятие	наблюдение	февраль	
43	Учебная игра с заданиями.	1	Комплексное занятие	наблюдение	февраль	
44	Зонная защита. Личная защита.	1	Практическое занятие	наблюдение	февраль	
45	Контрольный срез	1	Практическое занятие	наблюдение	февраль	
47	Ведение мяча, «Заслон».	1	Практическое занятие	наблюдение	март	
50	Учебная игра.	1	Практическое занятие	наблюдение	март	
51	Зонная защита.	1	Практическое занятие	наблюдение	март	
52	Ведение, атака. Жесты судей.	1	Практическое занятие	наблюдение	март	
53	Броски штрафные, правила соревнований.	1	Теоретическое занятие (лекция)	тестирование	март	
54	Учебная игра. Судейство.	1	Комплексное занятие	наблюдение	март	Выездное мероприятие
55	Атака, броски.	1	Практическое занятие	наблюдение	март	
56	Защита 2х2, 3х3, 4х4.	1	Практическое занятие	наблюдение	март	
57	Учебная игра. Судейство.	1	Комплексное занятие	наблюдение	апрель	
58	Разметка. Правила игры.	1	Практическое занятие	наблюдение	апрель	

59	Учебная игра .ОФП.	1	Комплексное занятие	наблюдение	апрель	
60	Промежуточная аттестация	1	Практическое занятие	Сдача нормативов	апрель	
61	Правила игры. Судейство. ОФП.	1	Практическое занятие	наблюдение	апрель	
62	Техническая подготовка: ведение, передачи, броски, остановка.	1	Комплексное занятие	Сдача нормативов	апрель	
63	Броски в движении и с места.	1	Практическое занятие	наблюдение	апрель	
64	Зонная защита. Личная защита. ОФП.	1	Практическое занятие	наблюдение	апрель	
65	Ведение с сопротивлением. Выбивание, вырывание.	1	Практическое занятие	наблюдение	май	
66	«Заслон», «Отрыв». Позиционное нападение и защита.	1	Практическое занятие	наблюдение	май	
67	Ведение, атака в два шага после передачи, броски. ОФП.	1	Комплексное занятие	наблюдение	май	
68	Учебная игра с заданиями. ОФП.	1	Практическое занятие	наблюдение	май	
69	Ведение. Атака в два шага. ОФП.	1	Практическое занятие	наблюдение	май	
70	Учебная игра .ОФП.	1	Практическое занятие	наблюдение	май	
71	Учебная игра	1	Практическое занятие	наблюдение	май	Выездное мероприятие
72	Итоговая аттестация	1	Практическое занятие	Сдача нормативов	май	

Календарный учебный график 2 –го года обучения

Место проведения: спортивный зал, спортплощадка

Время проведения занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу

Год обучения: 2 год

Количество учебных недель: 36 недель

Количество учебных дней: 36 дней

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечани е
1	ТБ на баскетболе. Правила игры.	1	Теоретическ ое занятие (лекция)	тестировани е	сентябр ь	
2	Правила игры. Судейство. ОФП.	1	Комплексное занятие	Опрос, наблюдение	сентябр ь	
3	Зонная защита. ОФП.	1	Практическо е занятие	наблюдение	сентябр ь	
4	Учебная игра с заданиями. ОФП.	1	Практическо е занятие	наблюдение	сентябр ь	
5	Ведение. Игра 3х3, 4х4. Правила игры	1	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	
6	Техника бросков мяча. Правила игры. Учебная игра с заданиями.	1	Теоретическ ое занятие (лекция)	тестировани е	октябрь	
7	Броски с места. Штрафные броски.	1	Практическо е занятие	наблюдение	октябрь	
8	«Заслон», «Отрыв ».	1	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	
9	Ведение, атака в два шага после передачи, броски. ОФП.	1	Практическо е занятие	наблюдение	ноябрь	
10	Зонная защита. Личная защита.	1	Практическо е занятие	наблюдение наблюдение	ноябрь	
11	Техническая подготовка: ведение, передачи, броски, остановка.	1	Практическо е занятие	наблюдение	ноябрь	
12	Броски средней дистанции.	1	Комплексное занятие	наблюдение	ноябрь	
13	Учебная игра с заданиями. ОФП.	1	Практическо е занятие	наблюдение	декабрь	
14	Техника бросков мяча. Правила игры. Учебная игра с заданиями.	1	Практическо е занятие	наблюдение	декабрь	
15	Ведение. Атака в два шага. ОФП.	1	Практическо е занятие	наблюдение	декабрь	
16	Промежуточная аттестация	1	Практическо е занятие	Сдача нормативов	декабрь	
17	Совершенствован ие тактики и	1	Практическо е занятие	Сдача нормативов	январь	

	техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры					
18	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	1	Теоретическое занятие (лекция)	тестирование	январь	
19	Техника передач двумя руками в движении	1	Комплексное занятие	Сдача нормативов	январь	
20	Техника броска после ведения мяча	1	Практическое занятие	наблюдение	январь	
21	Передачи в движении в парах	1	Практическое занятие	наблюдение	февраль	
22	Передачи в тройках в движении	1	Практическое занятие	наблюдение	февраль	
23	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	Практическое занятие	наблюдение	февраль	
24	Учебная игра с заданиями.	1	Практическое занятие	наблюдение	февраль	
25	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	1	Практическое занятие	наблюдение	март	
26	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	1	Комплексное занятие	наблюдение	март	
27	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	1	Практическое занятие	наблюдение	март	
28	Прием нормативов по технической подготовке	1	Практическое занятие	наблюдение	март	
29	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой	1	Практическое занятие	наблюдение	апрель	

	линии. Заслоны. Техника					
30	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	1	Практическое занятие	наблюдение	апрель	
31	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	1	Практическое занятие	наблюдение	апрель	
32	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	1	Комплексное занятие	Сдача нормативов	апрель	
33	Техника борьбы за мяч	1	Практическое занятие	наблюдение	май	
34	Броски в движении	1	Практическое занятие	наблюдение	май	
35	Учебная игра с заданиями. ОФП.				май	
36	Итоговая аттестация	1	Практическое занятие	Сдача нормативов	май	

Календарный учебный график 3 -го года обучения

Место проведения: спортивный зал, спортплощадка

Время проведения занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу

Год обучения: 3 год

Количество учебных недель: 36 недель

Количество учебных дней: 36 дня

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
1	Техника безопасности. Контрольные испытания.	1	Теоретическое занятие (лекция)	тестирование	сентябрь	
2	Техника перемещения; ловли, передач и	1	Комплексное занятие	Опрос, наблюдение	сентябрь	

	ведения мяча на месте					
3	Техника передачи одной рукой от плеча	1	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
4	Техника передач двумя руками в движении	1	Практическое занятие	наблюдение	сентябрь	
5	Техника броска после ведения мяча	1	Практическое занятие	наблюдение	октябрь	
6	Техника поворотов в движении	1	Практическое занятие	наблюдение	октябрь	
7	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	1	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	
8	Техника броска в движении после ловли мяча	1	Комплексное занятие	тестирование	октябрь	
9	Техника броска в прыжке с места	1	Практическое занятие	наблюдение	ноябрь	
10	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1	Комплексное занятие	наблюдение	ноябрь	
11	Учёт по технической подготовке	1	Практическое занятие	наблюдение	ноябрь	
12	Техника ведения и передач в движении	1	Практическое занятие	наблюдение	ноябрь	
13	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	1	Практическое занятие	наблюдение	декабрь	
14	Учебная игра с заданиями.	1	Практическое занятие	наблюдение	декабрь	Выездное мероприятие
15	Зонная защита. Личная защита.	1	Практическое занятие	наблюдение	декабрь	
16	Атака.	1	Практическое занятие	наблюдение	декабрь	
17	Защита 2х2,3х3,4х4.	1	Практическое занятие	наблюдение	январь	

18	Техника отвлекающих действий на бросок	1	Комплексное занятие	наблюдение	январь	
19	Учебная игра. ОФП.	1	Практическое занятие	наблюдение	январь	Выездное мероприятие
20	Промежуточная аттестация	1	Практическое занятие	сдача нормативов,	февраль	
21	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1	Практическое занятие	наблюдение	февраль	
22	Техника выбивания мяча после ведения	1	Практическое занятие	наблюдение	февраль	
23	Зонная защита. ОФП.	1	Практическое занятие	наблюдение	февраль	
24	Ведение. Игра 3х3, 4х4. Правила игры.	1	Комплексное занятие	наблюдение	март	
25	Техника бросков мяча. Правила игры. Учебная игра с заданиями.	1	Практическое занятие	наблюдение	март	
26	Броски с места. Штрафные броски.	1	Практическое занятие	наблюдение	март	
27	«Заслон», «Отрыв».	1	Практическое занятие	наблюдение	март	
28	Ведение, атака в два шага после передачи, броски. ОФП.	1	Практическое занятие	наблюдение	апрель	
29	Ведение. Атака в два шага. ОФП.	1	Практическое занятие	наблюдение	апрель	
30	Учебная игра с заданиями.	1	Практическое занятие	наблюдение	апрель	
31	Контрольный срез	1	Практическое занятие	Сдача нормативов	апрель	
32	Зонная защита. Личная защита.	1	Комплексное занятие	наблюдение	апрель	
33	Ведение мяча, «Заслон».	1	Практическое занятие	наблюдение	май	
34	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	1	Комплексное занятие	наблюдение	май	

35	Учебная игра. ОФП.	1	Практическое занятие	наблюдение	май	
36	Итоговая аттестация	1	Практическое занятие	Сдача нормативов	май	

2.1. Формы аттестации/контроля

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:

- соревнования и турниры,
- сдача нормативов.

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончании курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Особенности организации аттестации/контроля:

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке.

Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно руководителем программы, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся.

Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Кроме того, в конце года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

Основными критериями оценки групп по баскетболу являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники баскетбола;
- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

2.2. Оценочные материалы

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1. Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см, м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3- балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

Методические указания по выполнению нормативных упражнений контроля и оценки физической и технической подготовленности баскетболистов

1. Бег 10 м, 30 м, для оценки скоростных качеств, и бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов.

2. Челночный бег 30м(10+10+10),120 м (15+15+30+30+15+15), 180м (15+15+30+30+30+15+15) - пробегание отрезков в обе стороны с обеганием стоек.

3. Бег 300 м и 400 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша.

4. Бег 6 и 12 мин, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона со стандартным 400-метровым кругом. Промеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде все спортсмены начинают непрерывный бег в течение 6, 12 минут. По истечении контрольного времени дается громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где спортсмен услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчет пройденной дистанции.

5. Выпрыгивание вверх с места, для оценки прыгучести, выполняется толчком двумя ногами со взмахом рук от поверхности пола. Измерение выполняется с помощью лентопротяжного механизма Абалакова.

6. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

7. Тройной прыжок с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточным толчком с одной ноги на другую и приземлением на две ноги. Выполняется на ровной упругой дорожке или на земле.

8. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно

правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке.

Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Прыжок в длину с места Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с мест на максимально возможное расстояние. Прыжок с доставанием используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Бег 40 с. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени

фиксируется количество пройденных дистанций.
Бег 300 м, 600 м.

2.3. Методическое обеспечение программы

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

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.

Методики и технологии:

Диагностические методики, позволяющие определить достижения учащимися планируемых результатов:

3. Педагогический контроль - форма оценки подготовленности обучающихся.

В качестве тестов используются те, которые позволят оценивать все основные физические качества обучающихся. Выбираются упражнения для оценки как общего, так и специального развития двигательного качества, а так же уровня технико-тактической подготовки. Контроль производится регулярно из года в год. Существенную роль в обеспечении доступности играет использование специальных средств и методов, направленных на формирование непосредственной готовности к выполнению заданий. Подведение к освоению очередных умений, навыков и нагрузок, предназначенных для дальнейшего развития физических качеств, необходимо для преемственности между разделами программного материала. Особое значение при этом имеют подготовительные упражнения.

В процессе физического воспитания повторяются не только отдельные упражнения, но и последовательность их в занятиях, а также и последовательность самих занятий, в определенных чертах, на протяжении всего времени подготовки. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки. Повторения так же необходимы для обеспечения долговременных приспособительных перестроек морфофункционального порядка, на базе которых происходит развитие физических качеств, закрепить достигнутое и создать предпосылки дальнейшего прогресса.

Последовательность материала на каждом данном этапе физического воспитания зависит от многих конкретных условий, но более всего - от объективно существующих связей между намеченными видами двигательной деятельности, от их преемственности и взаимодействий. Существенное значение для выбора оптимальной последовательности занятий и упражнений в пределах каждого отдельного занятия имеет учет ближайшего последствия различных по характеру нагрузок. Последовательность занятий и упражнений зависит от особенностей контингента обучающихся, от общей направленности занятий на том или ином этапе физического воспитания, от величины применяемых нагрузок и особенностей их динамики и т. д.

Динамика нагрузок должна характеризоваться постепенностью. При этом возможны различные формы постепенного повышения нагрузок: прямолинейно-

восходящая, ступенчатая и волнообразная. Использование той или иной формы зависит от конкретных задач и условий на различных этапах физического воспитания.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Физическая подготовка:

Быстрота

1. Бег на 20 м. выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Скоростное ведение мяча «восьмеркой» выполняется на расстоянии 20 м. На площадке устанавливаются фишки от стартовой линии на расстоянии 3 м, 5 м и 8 м. Спортсмен по команде обегает первую фишку справа с ведением мяча правой рукой, затем вторую фишку слева с ведением левой рукой, последнюю фишку - справа, с ведением правой рукой, возвращается обегая вторую фишку слева, ведение левой рукой и пересекает финишную 70 (стартовую) черту. Результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды. Скоростно-силовые качества

3. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

4. Прыжок вверх с места с взмахом рук выполняется толчком двух ног от поверхности пола, измерение высоты прыжка проводят рулеткой или измерительной лентой.

Выносливость

5. Челночный 40-секундный бег выполняется на дистанции 28 м. в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 сек. По окончании времени фиксируется пройденная дистанция в метрах.

6. Бег на 600 м. выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

Техническое мастерство:

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

2. Передача мяча. Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Обще-методические указания: для групп 1 года обучения - передачи выполняются одной рукой от плеча - задание выполняется 2 дистанции (4 броска) для групп 2 и 3 годов обучения - передачи выполняются об пол - задание выполняется 3 дистанции (6 бросков). Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1с.

3. Дистанционные броски. Дистанционные броски выполняются поочередно с 6 точек (по пять бросков с каждой), точки расположены по периметру 3-х секундной зоны (расстояние 4,5 м.). Подсчитывается % попадания из 30 бросков.

4. Штрафные броски выполняются со штрафной линии. Подсчитывается % попадания из 30 бросков.

Краткое описание работы с методическими материалами:

Общие требования проведения контрольных испытаний:

В качестве тестов должны использоваться упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования.
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур.
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат.
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно.
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию психологического настроя, который позволил полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых.

Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

Материально-техническое обеспечение программы:

- наличие спортивного зала отвечающего правилам СанПин.

- Баскетбольные мячи.
- Стойки для обводки.
- Фишки игровые.
- Скакалки.
- Манишки игровые.
- Гантели различной массы.
- Свисток.
- Секундомер.
- Насос ручной.

Кадровое обеспечение программы:

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

3.1. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национальным и государственным интересам Российской Федерации и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием баскетболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Задачи воспитательной работы

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой баскетболиста. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина Российской Федерации. В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с

семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными баскетболистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности баскетбол, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Приоритетные направления воспитательной деятельности: гражданско-патриотическое, здоровьесберегающее и профориентационное воспитание.

Формы воспитательной работы: беседа, культпоход, прогулка, трудовой десант, спортивная игра.

Методы воспитательной работы: рассказ, беседа, пример, упражнение, требование, соревнование, игра, поощрение, наблюдение, анкетирование, тестирование.

Планируемые результаты воспитательной работы

Развитие следующих качеств личности:

- стремление к здоровому образу жизни;
- повышение общей и специальной выносливости обучающихся;
- развитие коммуникабельности обучающихся, умение работать и жить в коллективе;
- развитие чувства патриотизма к своему виду спорта, к родному Лицею, городу, стране.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, декабрь, январь,

			май
2.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
3.	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
4.	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5.	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность)	в течение учебного года
6.	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

4. Список литературы

для педагога:

1. Баскетбол: средства и методы обучения: учеб. пособие [Текст] М.Л. Берговина. – Сыктывкар: ИПО СыктГУ, 2011. 112 с.
2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 2018.
3. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2017.
4. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2016.
5. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для учеб. высш. учеб. образования [Текст] / Д.И. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. 336 с.
6. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Центральное бюро ФИБА, Гонконг, 2010 г.
7. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2018. 100 с.
8. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2016.
9. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2019.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2019.
11. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. вузов. Доп. УМО [Текст] // под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 5-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2012. – 398 с.
12. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. образования [Текст] // под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. 520 с.

для обучающихся:

1. Гомельский А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений [Текст]. – М.: ФиС, 1994. 220 с.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений [Текст] / А.Я. Гомельский. – М.: Агентство «ФАИР», 1997. 224 с.
3. Джон Р. Современный баскетбол [Текст] / Р. Джон. - М.: Физкультура и спорт, 2002. 143 с.

для родителей (законных представителей):

1. Портнов Ю. М. Баскетбол: учебник [Текст] / Ю.М. Портнов. – М.: ФиС, 2002. 342 с.
2. Спортивные и подвижные игры [Текст] // под общ. ред. Ю.М. Портнова. – М.: ФиС, 1977. 382 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. 180 с.
4. Чернова Е.А. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов: метод. пособ. для тренеров [Текст] / Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов. – М., 2003. 102 с. <http://www.basket.ru/> Портнов Ю. М. Баскетбол: учебник [Текст] / Ю.М. Портнов. – М.: ФиС, 2002. 342 с.

Перечень Интернет- ресурсов:

1. <http://www.basket.ru>
2. <http://www.sports.ru>
3. <http://www.minsport.gov.ru>
4. <http://www.consultant.ru>
5. <http://www.world-sport.org>

Информация для карточки в Навигаторе

Полное название: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Публичное название: Баскетбол

Краткое описание:

Программа направлена на всестороннее гармоничное развития личности, физическое совершенствование, а также улучшение основных двигательных (физических) жизненно важных качеств, на развитие навыков игры в баскетбол, физической подготовки и командного взаимодействия.