

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Советская средняя общеобразовательная школа №1»  
Советского района Курской области

Принято на заседании  
педагогического совета  
МКОУ СОШ №1  
Протокол № 8 от 1 августа 2024г.

Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ №1  
Токарева Т.Г.  
Приказ № 16/п от 1 августа 2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно- спортивной направленности  
«Баскетбол в школе»

(базовый)

Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации программы: 2 года (144ч)

Составитель:  
Репринцев Валерий Дмитриевич  
Педагог дополнительного образования

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	24
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий	
2.1. Организационно – педагогические условия	26
2.2. Форма аттестации.	27
2.3. Оценочный материал	29
2.4. Условия реализации программы	33
Раздел 3. Рабочая программа воспитания	35
4. Список литературы	39
5. Приложения № 1, №2	41

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «Баскетбол» «Баскетбол в школе» базового уровня физкультурно –

спортивной направленности предназначена для реализации в рамках деятельности МКОУ "СОШ №1" в форме проведения интенсивных учебно-тренировочных занятий.

С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни, мотивации самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику программа дополнительного образования «Баскетбол в школе».

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

Содержание программы адаптировано к условиям реализации в рамках МКОУ "СОШ №1". В программе представлены цели и задачи, содержание материала по основным темам (разделам) учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической подготовке, а также учебный план распределения времени на перечисленные компоненты в течение периода обучения.

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

#### **Нормативно-правовая база:**

Дополнительная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «Баскетбол» «Баскетбол в школе» составлена в соответствии с требованиями

следующих нормативных документов:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);
- Конституция РФ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями; ред. от 11.01.2023г.);
- Федеральным законом от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»
- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022г. №261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи»;
- Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Минпросвещения России от 21 июня 2021 г. № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности» до 2025 года»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол № 3) до 30.12.2024 года;
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «О порядке применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 « О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
  - Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06); Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования» (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467);
  - Нормативно-правовые документы учреждения:
  - Устав МКОУ "СОШ №1"
  - Правила внутреннего трудового распорядка;
  - Положение о режиме занятий учащихся;
  - Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеразвивающей программе.
  - Инструкции по технике безопасности.
- Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

**Актуальность:** баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки. Широкое применение баскетбола объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;

простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов

Педагогическая целесообразность: в ходе освоения программы приобретаются не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства.

**Направленность** (профиль) программы – *физкультурно-спортивная.*

## **Уровень- базовый.**

**Адресат программы** девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 12 – 17 лет, интересующиеся баскетболом. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в три года.

Количество обучающихся в группах не должно превышать **10-20** человек. Продолжительность занятий обучающихся 12 - 17 лет - **2 академических часа**.

### **Формы и методы обучения.**

**Форма обучения** – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

**Формы занятий:** основными формами при реализации дополнительной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- *групповые и индивидуальные тренировочные занятия*, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.

- *занятие (обучение, закрепление, совершенствование);*

- *подвижные игры;*

- *эстафеты;*

- *дистанционное занятие с применением ИКТ* ( просмотры соревнований знаменитых спортсменов и их анализ и разбор, фильмы со спортивной тематикой, ЗОЖ, профилактика вредных привычек, проведение опроса).

- *участие в спортивных соревнованиях,*

*выполнение контрольно-нормативных и переводных требований* (тестирование и контроль).

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров -преподавателей.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по

частям;

игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Объем и срок освоения программы-** 24 месяца. Программа рассчитана на 2 часа в неделю. За год обучения объем учебных часов 72.

*Первый и второй года обучения* – 144 часов, реализуется 18 месяцев (01 сентября- 31 мая), количество занятий 1 раз в неделю по 2 часа (1 акад. час-45 минут).

Занятия по баскетболу, не проводятся только в дни государственных праздников.

#### **Режим занятий:**

школьный возраст **12-17** лет;

**2** часа в неделю (1 час- 45 минут);

**1** занятие в неделю;

**36** занятий в год;

**Отличительной особенностью программы** является упор на изучение новейших технических и тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки.

**Своевременность** программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей **12-17** лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе,

профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;

**Необходимость** в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

Данная программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений. Программа обеспечивает тренеров - преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеразвивающих

программ общекультурного базового уровня.

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель.** Сформировать начальные умения и навыки игры в баскетбол, а так же устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

**предметные:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Обучение техническим приёмам и правилам игры;
- Обучение тактическим действиям игры;
- Обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучение правильному выполнению упражнений;
- Сформировать начальные знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;

**метапредметные:**

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- Развитие, разработка и укрепление различные группы мышц;
- Формирование начальных навыков судейства;
- Применение игровых навыков в жизненных ситуациях

**личностные:**

- Развитие понимания дружного сплоченного коллектива.
- Развитие навыков культуры поведения.
- Формирование потребности к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Развитие потребности в здоровом образе жизни. Пропаганда здорового образа жизни,



привлечение семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы программы	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля	
		Теория	Практика		
1.	<b>1. Теоретическая подготовка</b>	В процессе занятий опрос			
2.	<b>2. Физическая подготовка</b>	<b>48</b>	<b>2</b>	<b>46</b>	Выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП, наблюдение
	2.1. ОФП	35	1	34	
	2.2. СФП	13	1	12	
3.	<b>3. Техническая подготовка</b>	<b>54</b>	<b>7</b>	<b>47</b>	
	3.1. Имитационные упражнения без мяча	8	1	7	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
	3.2. Ловля и передача мяча	15	2	13	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение

	3.3. Ведение мяча	15	2	13	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
	3.4. Броски мяча	16	2	14	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
4.	<b>4.Тактическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
	3.1. Действия игрока в защите	13	2	11	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
	3.2. Действия игрока в нападении	13	2	11	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
5.	<b>5.Контрольные нормативы</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	Выполнение контрольных нормативов, наблюдение
6.	<b>6.Соревновательная, игровая деятельность</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<i>Участие в соревновательной деятельности</i> , наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

### ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

№	Наименование разделов	Кол-во часов									
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Теоретическая подготовка	16	2	1	2	2	2	2	1	2	2
2.	Общая физическая подготовка	35	6	5	4	3	3	3	4	4	3
3.	Специальная физическая подготовка	13	2	1	2	1	2	1	2	1	1
4.	Техническая подготовка	54	7	6	7	6	5	5	7	7	4
5.	Тактическая подготовка	26	-	4	5	3	2	2	3	4	3
6.	Контрольные испытания	7	2	-	-	2	-	1	-	-	2
7.	Количество соревнований, игровая	5	-	1	-	1	1	1	1	-	-
8.	Итого занятий	144	17	17	18	16	13	13	17	16	13

### 1.3. Содержание программы

Материал программы представлен в четырех разделах:

- основы знаний;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы).

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных

ориентациях.

*структура знаний содержит 4 блока:*

лично-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием;

знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Эти знания необходимы для правильного взаимодействия с членами группы, команды и т.д.;

знания, связанные с образцами поведения и общения в коллективе. Это, по сути, знание физкультурно-спортивной этики;

знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т. е. знания, полученные на теоретических занятиях, преобразуются в жизнедеятельности индивида;

знания правил техники безопасности на занятиях спортом, спортивно- массовых мероприятиях, правилами личной безопасности при самостоятельных занятиях.

Сообщение знаний обучающимся направлено на то, что бы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи. По итогам изучения тем по разделу «Основы знаний» тренер-преподаватель проводит опрос Приложение № 1

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

В процессе освоения программы «Основы баскетбола» обучающиеся должны принять участие в соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований. Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников.

Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу.

В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Основные элементы можно разучивать на тренировках, а детали совершенствовать в игровых формах, в домашних заданиях.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

**Техническая подготовка.** Приёмы игры.

Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места. Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками в прыжке. Передача двумя руками (встречные). Передача двумя руками (поступательные). Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие).

Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой встречные. Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с

изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками (дальние). Броски в корзину двумя руками (средние). Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

#### **Тактическая подготовка**

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой *индивидуальных, групповых и командных действий*. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

#### **Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:**

развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;

овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с

центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);  
освоение системы игры и типичных для них комбинаций;  
умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия **в нападении и в защите**.

### **Тактика нападения**

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на **индивидуальные и коллективные**.

**Индивидуальные действия** подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики **коллективные действия** подразделяются на *групповые* и *командные*.

**Групповые действия** включают:

взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;

взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;

взаимодействие трёх игроков треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

**Командные действия** делятся на *стремительное и позиционное нападение*.

Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

### **Тактика защиты.**

Тактические действия в защите подразделяются на *индивидуальные, групповые и командные действия*:

**Индивидуальные действия** предполагают:

своевременное переключение от нападения к защите;

противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;

борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход);

выбор места и способа единоборства защитника;

ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

**Групповые действия** это:

согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне;

подстраховка;

«ловушки»;

смена игроков;

ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих;

4 защитника - 5 нападающих;

взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);

взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

**Командные действия** делятся на **концентрированную и рассредоточенную защиту**.

**Концентрированная защита** включает:

систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты.

**Рассредоточенная защита** включает:

систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

**Примерные показатели двигательной подготовленности** (Контрольные нормативы)

содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Основы баскетбола». (Приложение 2.)

Для проведения контрольных нормативов выделяются специальные учебные часы. На основании полученных результатов рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

**Соревновательная деятельность**, различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. Соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

## **Содержание программного материала для возрастной группы 12-13 лет.**

### **Основы знаний**

#### **Техника безопасности**

понятие техники безопасности;

техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми;

правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.

#### **Теоретическая подготовка**

дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями; что такое

дыхательный режим; его значение;

преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями;

влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни; личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение. Что такое хорошее состояние, самочувствие?;

азбука баскетбола (основные технические приемы).

### **Общая физическая подготовка**

основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу тренера-преподавателя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов;

ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут;

прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см;

метание малого мяча в цель и на дальность;

лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке;

бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта.

Преодоление препятствий в беге;

прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки;

метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками;

силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусках, вис-угол в виси.

кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов;

старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4X10 м и 6X10 м;

прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку;

метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча и гранаты весом в 300 грамм (мальчики), метание в цель;

силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в виси;

бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 – 3 км;

прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3

раза по 1 мин, опорные прыжки;

метание гранаты 300 г и 500 г на дальность;

подтягивание из виси, переворот в упор на низкой перекладине, переворот вперед на низкой жерди разновысоких брусков;

лазание по канату на скорость с помощью ног.



## **Специальная физическая подготовка**

броски, ловля мячей, передача партнеру;

остановка в движении по звуковому сигналу;

подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;

различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами;

остановка прыжком;

ловля и передача мяча с шагом и сменой мест, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении;

ведение мяча с изменением направления;

бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;

сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки; ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча;

броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;

учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам;

повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока;

передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола;

броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок;

индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча;

игра в защите, опека игрока; учебная двухсторонняя игра.

## **Техническая подготовка**

*Техника* – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

*Техника передвижений.* Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание

передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.

*Техника защиты.*

*Техника владения мячом.* Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

*Индивидуальные действия:* умение выбрать место и открыться для получения мяча.

Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

*Индивидуальные действия:* умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

*Техника нападения.* Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко— на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

*Техника защиты.* Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов *техники:* перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

### **Тактическая подготовка**

*Тактика нападения.*

индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок;

групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1);

командные действия: нападение с целью выбора свободного места

*Тактика защиты.*

индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита; контрольные игры и соревнования; правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований.

*Практические занятия.*

учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

Показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы приложение № 2).

### **Соревновательная деятельность**

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

## Содержание программного материала для возрастной группы 14-15 лет.

### **Основы знаний**

#### **Техника безопасности:**

правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях; правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях;  
правила поведения занимающихся в спортивном зале;  
правила обращения со спортивным инвентарем.

#### **Теоретическая подготовка:**

реакция организма на различные физические нагрузки;  
самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности;  
двигательные качества человека и их развитие;  
постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания;  
отношение к своим товарищам по группе, команде при проявлении ими негативного поведения;  
что такое дисциплина?  
что такое физкультурно-спортивная этика?

#### **Общая физическая подготовка:**

бег до 10-12 минут, повторный и переменный бег на отрезках 60-150 м, бег до 12-15 минут, кросс в чередовании с ходьбой до 30 минут, повторный и переменный бег, спринт;  
прыжки с места, тройной с места, опорные прыжки на высоте 115-125 см, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, напрыгивание на высоту 80-90-100см;  
метание гранаты 300, 500 г, метание гранаты и других предметов в цель, набивного мяча;  
подъем переворотом в упор, подтягивание сериями, подтягивание из виса, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений, угол в упоре, лазание по канату на время без помощи ног.

#### **Специальная физическая подготовка:**

броски, ловля мячей, передача партнеру;  
остановка в движении по звуковому сигналу;  
подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;  
ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза, ловля катящегося мяча на месте и в движении, передача мяча одной рукой снизу на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места и в движении, ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках, передача мяча на месте при встречном движении с отскоком от пола;  
бросок от головы, бросок снизу двумя руками, бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега;  
быстрое нападение;  
индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в

корзину).

### **Техническая подготовка:**

*Техника передвижений.* Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.

*Техника защиты.*

*Техника владения мячом.* Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

*Индивидуальные действия:* умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

*Индивидуальные действия:* умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

*Техника нападения.* Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко— на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

*Техника защиты.* Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов *техники*: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

### **Тактическая подготовка**

### *Тактика нападения:*

индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок, финты с мячом «на ведение», «на передачу», «набросок» с последующим ведением, передачей, броском;

групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников;

взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1);

командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче, нападение с целью выбора свободного места.

### *Тактика защиты:*

индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита, выбор места для овладения мячом при передачах и ведении;

групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка);

командные действия, прессинг.

### *Практические занятия.*

учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

Показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы приложение №2).

### **Соревновательная деятельность**

Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки и т.д.).

Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5.

Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях.

Судейство соревнований.

Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Участие в спортивных соревнованиях, товарищеских игр.

## **Содержание программного материала для возрастной группы 16-17 лет**

### ***Основы знаний***

#### **Техника безопасности:**

понятие техники безопасности;

техника безопасности во время занятий спортивными играми;

правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу.

#### **Теоретическая подготовка:**

функции клеток в выделении энергии;

значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне;

гигиенические основы знаний занятий физическими упражнениями;

общее и индивидуальное развитие (почему у некоторых подростков скачек в росте

начинается раньше, чем у других?);

правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, и планирование соответствующей нагрузки;

индивидуальные занятия – успех в игровой деятельности.

### **Общая физическая подготовка:**

старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу;

спринт, ускорение по 50-60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100-200 м;

различные упражнения с баскетбольными, набивными мячами весом 1, 2, 3 кг для развития силы кисти;

баскетболист должен уметь быстро бегать, обладать хорошей выносливостью и достаточно развитыми скоростно-силовыми качествами;

в процессе подготовки баскетболиста используется бег на короткие отрезки, кроссы,

силовые упражнения в висах и упорах, со штангой, гирями и гантелями;

скоростно-силовые качества можно успешно развивать при помощи такого упражнения как лазание по канату без помощи ног на время (время может быть заданным, например, 5 с, 7 с и т.п.);

прыжки, напрыгивание, прыжки в глубину, высоко-далекие и опорные прыжки, прыжки через препятствия.

### **Специальная физическая подготовка:**

броски, ловля мячей, передача партнеру;

остановка в движении по звуковому сигналу;

передвижение в нападении и защите;

ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита, ловля мяча после отскока, передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении, передача одной рукой из-за спины;

передача мяча одной рукой переводом, передача мяча назад под рукой, ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой, передача мяча от головы;

ведение мяча;

броски по кольцу, броски в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки (с преодолением сопротивления), бросок над головой с боку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча, добивание мяча в корзину;

взаимодействие игроков в нападении и в защите, борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали;

позиционное нападение, зонная защита; двухсторонняя игра.

### **Техническая подготовка**

Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока,

«восьмеркой», «серией заслонов».

#### *Техника нападения.*

Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко– на месте и в движении (с выходом навстречу

мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

#### *Техника защиты.*

индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита, выбор места для овладения мячом при передачах и ведении;

групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка);

командные действия, прессинг.

Отбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка**

##### *Тактика нападения.*

индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок, финты с мячом «на ведение», «на передачу», «набросок» с последующим ведением, передачей, броском;

применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.

Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников;

взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1);

командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. нападение с целью выбора свободного места;

взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.

### *Тактика защиты.*

Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч;

действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах.

Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка);

проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке.

Командные действия: личная защита, выбор места для овладения мячом при передачах и ведении;

варианты зонной защиты;

командные действия, прессинг.

Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы приложение №2 ).

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех обучающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению контрольных тестов. Здесь возможны различные варианты оценивания обучающихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности на занятиях.

### **Соревновательная деятельность**

Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр

## **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

### ***Обучающиеся первого года обучения должны***

*Знать:*

- состояние и развитие баскетбола в России;-
- правила техники безопасности;
- основы строения и функций организма;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- простейшие правила игры и соблюдать их;

*Уметь:*

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- правильно применяют изученные способы ведения и передачи мяча, способы остановки



мяча, бросок мяча в корзину;

*Иметь навыки:* техники движений в баскетболе: передачи мяча партнеру, бросок в корзину, ведение мяча;

*Приобрести опыт:*

- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, баскетболом с соблюдением правил техники безопасности;
- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

***Обучающиеся второго года обучения должны***

*Знать:*

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- терминологию баскетбола;
- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности
- поддержания спортивной формы;

*Уметь:*

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- правильно применяют изученные способы ведения и передачи мяча, способы остановки мяча, бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;
- грамотно ориентируются при вводе соперниками мяча из-за боковой и лицевой линий;
- судить соревнования по баскетболу.

*Иметь навыки:* техники движений в баскетболе: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;

техничко-тактических действий: применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите; самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

*Приобрести опыт:*

- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, баскетболом с соблюдением правил техники безопасности;
- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

**Личностные результаты:**

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни. Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

#### **Метапредметные результаты:**

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

#### **Предметные результаты:**

- Овладение основными приемами техники и тактики игры. Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условия**

### **2.1. Организационно – педагогические условия**

**Организационно – педагогические условия** реализации данной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

**Набор** и комплектования групп проводится с 1 сентября, учитывая сроки формирования расписания занятий в общеобразовательных школах и необходимость проведения тестирования и собеседований. На отделение баскетбол в *спортивно- оздоровительную группу* принимаются все желающие от 12-17 лет без медицинского противопоказания.

**Форма организации деятельности обучающихся** - групповая. Наполняемость группы до 20 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и отдельные по полу

(формирование групп отдельно девочки или мальчики).

Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в три года.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров –преподавателей.

**Продолжительность одного тренировочного занятия** при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

**Объем тренировочной нагрузки в неделю** составляет до 2 академических часа. **Место проведения занятий:** спортивные залы общеобразовательной школы и ФОКа.

**Особенности организации образовательного процесса** – в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения.

В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;

организованная образовательная деятельность;

самостоятельная деятельность детей; социально-коммуникативное развитие;

познавательное развитие;

эстетическое развитие;

физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

## **2.2. Форма аттестации**

**Аттестация** – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по баскетболу (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся).

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

### *Задачи:*

- анализ полноты реализации образовательной программы группы баскетбола;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной группы.

*Примерные виды аттестации:* входной контроль и итоговое тестирование.

Аттестация обучающихся проводится 3 раза в учебном году: входной контроль

– сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

- *Входной контроль (предварительная аттестация)* – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

- *Промежуточная аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах в течении образовательного курса программы.

- *Итоговая аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

*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.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

*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.

### 2.3. Оценочный материал

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования» см. таблица № 1

Таблица № 1

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

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ				
			9	10-11	12-13	14-15	16-17
1.1	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 места, (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.		125 и мен.	140 и мен.	

				116 и мен.			180 и мен.
4	Бег 1000м(мин,сек.)	5	5.12 и мен	4.42 и мен			
4.1		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 1500м(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 2000м(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 3000м(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 положения стоя (см.)	5	7 и бол.	8 и бол.	9 и бол.	11 и бол.	13 и бол.
		4	3	7-4	8-5	10-6	12-8
		3	2-1	3	3	5-4	7-6
		2	0	2	2	3-2	5-4
		1	-1	1	1	1	3-1
6	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	5 и бол.	6 и бол.	8 и бол.	13 и бол.	15 и бол.
6.1		4	4	5	7-5	12-9	14-12
		3	3	4	4-3	8-5	11-8
		2	2	3	2	4-3	7-5
		1	1	2-1	1	2-1	4-3
6.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	18 и больше	22 и больше	29 и больше	37 и больше	43 и больше
		4	17-11	21-13	28-18	38-25	42-32
		3	10-5	12-10	17-12	24-19	31-25
		2	4-3	9-7	11-8	18-14	24-18
		1	2-1	6-1	7-1	13-4	17-5
7	однимание уловища из положения лёжа на пине (кол-во раз за мин) 6-7 лет 30 сек	5	37 и бол	43 и бол.	47 и бол.	50 и бол.	51 и бол.
		4	36-25.	42-33	46-37	49-40	50-41
		3	24-20	32-26	36-31	39-34	40-35
		2	19-16	25-20	30-25	33-29	34-28
		1	15 и мен.	19 и мен.	24 и мен.	28 и мен.	27 и мен.

(ДЕВУШКИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ				
			9	10-11	12-13	14-15	16-17
1	Бег 30 м.(сек.)	5	6,1 и мен.	5,5 и мен.	5,2 и мен.	4,9 и мен.	.
1.1		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	Бег	5	5.55 и мен	5,03 и мен			
4.1	1000м(мин,сек.)	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 (см.)	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 лежа 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	однимание уловища из оложения лёжа на пине (кол- во раз за 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 (ДЕВУШКИ)

№ п/ п	Контрольные упражнения по СФП	Бал лы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ						
			10	11	12	13	14	15	16

1	Рывок бм. (сек.)	5 4 3	2,05 и мен. 2,15 - 2,06 2,23-2,16	2,05 и мен. 2,15 - 2,06 2,23-2,16	1,59 и мен. 1,69-1,60 1,79-1,70	1,56 и мен. 1,65-1,57 1,74-1,66	1,54 и мен. 1,62-1,55 1,70-1,60	1,52 и мен. 1,59-1,53 1,66-1,60	1,46 и мен. 1,49-1,47 1,56-1,50	1,43 и мен. 1,48-1,44 1,53-1,49
2	Прыжок вверх с места (см.)	5 4 3	28 27 26	32 31 30	35 34 33	37 36 35	40 39 38	41 40 39	42 41 40	43 42 41
<b>Контрольные упражнения по технической подготовке</b>										
3	Штрафные броски (20 бросков) (в %)	5 4 3	30 25 20	35 30 25	40 35 30	45 40 35	50 45 40	60 55 50	70 65 60	80 75 70
4	Дистанционные броски 20 (40) бросков (в %)	5 4 3	28 25 20	30 25 20	35 30 25	40 35 30	45 40 35	48 45 40	50 45 40	55 50 45
5	Бросок в движении (5 раз) (кол-во попаданий)	5 4 3	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2	- - -	- - -	- - -	- - -
6	Скоростное ведение (сек.)	5 4 3	- - -	- - -	- - -	- - -	14,6 14,9 15,4	14,5 14,8 15,3	14,4 14,7 15,2	14,1 14,4 15,0
7	Передача мяча на точность 30 раз (кол-во попаданий)	5 4 3	14 13 12	16 15 14	18 17 16	20 19 18	21 20 19	22 21 20	23 22 21	24 23 22
	<b>Переводной балл</b>		<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>

**(ЮНОШИ)**

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



## 2.4. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

### Учебно-методическое обеспечение и дидактические средства программы

№	Раздел. Тема занятия	Формы занятий	Дидактические средства	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Теоретическое	Наглядные пособия	Опрос
2.	Ловля и передача мяча.	Объяснение, практическое занятие	Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
3.	Ведение мяча.	Объяснение, практическое занятие	Баскетбольные мячи	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг
4.	Броски.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала.	Баскетбольные мячи,	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
5.	Действия в нападении.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях	Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
6.	Действия в защите	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы	Опрос учащихся, тестирование.
7.	Игровая деятельность	Соревнования (школьные, районные), Товарищеские встречи.	Баскетбольные мячи	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового обучения.*

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической

подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

***Материально-технического обеспечения:***

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 10 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи – 2 шт;
- Скакалки – 10 шт;

- Стойки – 6 шт;
- Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».
- Гантели, мешочки с песком, палки.

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

### **Кадровое обеспечение**

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства

### **Календарный учебный план график.**

Года обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год обучения	Сентябрь	Май	35	35	70	1 раз в неделю по 2 часа
1-й год обучения	Сентябрь	Май	35	35	70	1 раз в неделю по 2 часа

Середина декабря – период промежуточной аттестации (диагностики) Последняя неделя апреля и вторая неделя мая – итоговая аттестация.

Занятия проводятся строго по расписанию, исключения государственные праздники.

Информационное обеспечение:

Использование интернет ресурса, работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы прочее).

## **Раздел 3. Рабочая программа воспитания детского объединения «Баскетбол в школе»**

### **Введение.**

Воспитательная программа разработана для обучающихся по программе «Баскетбол в школе». Программа адресована детям от 12 до 17 лет. Программа разработана, с целью организации воспитательной работы с обучающимися. Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с основной дополнительной общеобразовательной программой.

Данная воспитательная программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися детского объединения «Баскетбол в школе» и может быть дополнена педагогом дополнительного образования в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Для повышения результативности обучения и более эффективного достижения цели и реализации задач данной программы целесообразно увеличить объем

воспитательной работы за счет деятельности приглашённых специалистов, таких как педагог-организатор, привлекающих детей к участию в организационно-массовых мероприятиях в свободное время от освоения обучающимися основной дополнительной общеобразовательной программы.

**Цель:** воспитание национальной гордости к историческому прошлому нашей страны; формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- Формировать ощущение личностной сопричастности к судьбе российского народа, в процессе знакомства с достижениями отечественного и мирового спорта. Формировать гражданскую и правовую направленность личности, активной жизненной позиции;
- Формировать и развивать знания, установки, личностные ориентиры и нормы здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

**Приоритетные направления деятельности на 2024 – 2025 учебный год**

<b>Направление воспитательной работы</b>	<b>Задачи работы по данному направлению</b>
Гражданско-патриотическое	Формирование таких качеств, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность. Воспитание любви и уважения к традициям Отечества и семьи. Воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
Духовно-нравственное	Формирование духовно-нравственных качеств личности. Воспитание нравственной культуры, основанной на самоопределении и самосовершенствовании. Воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия. Создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность ребенка, приобщение родителей к целенаправленному процессу воспитательной работы образовательного учреждения. Включение родителей в разнообразные сферы жизнедеятельности образовательного учреждения.
Культура безопасности жизнедеятельности	Формирование сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь.
Здоровьесберегающее	Профилактика негативного поведения подростков.

**Формы и методы воспитательной работы.**

Формы: экскурсии, встречи с интересными людьми, дискуссии, эстафеты, соревнования, беседы, праздники и развлечения, конкурсы, дружеские посиделки, патриотические акции, мастер-классы.

Методы: коллективно-творческая деятельность, педагогика сотрудничества, педагогическая поддержка, технология социально-образовательного проекта.

## Диагностика результатов

### Диагностика результатов уровня воспитанности

Периодичность диагностики	Качества личности учащихся	Методы	Кто проводит	Итоговые документы
1 раз в год	Бережливость Долг и ответственность Дисциплинированность Культурный уровень Доброта и отзывчивость	Уровень воспитанности обучающихся по методике Н.П.Капустиной и М.И.Шиловой	Педагог-организатор	Протокол уровня воспитанности в детском объединении

### Планируемые результаты:

У учащихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;

Знакомы с достижениями отечественного и мирового спорта и проявляют личную сопричастность к судьбе российского народа.

Имеют гражданскую и правовую направленность личности, активную жизненную позицию;

Имеют личностные ориентиры на соблюдение здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья.

### Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

Сроки	Название мероприятия	Форма	Место проведения	Ответственный
<b>Воспитательные мероприятия в объединении</b>				
сентябрь	Спорт – это круто!	Беседа	Детское объединение	ПДО
ноябрь	Просмотр мультфильма «Футбольные звезды»	Экскурсия	кинотеатр «Восток»	ПДО
февраль	«А ну-ка парни!»	Конкурс	Детское объединение	ПДО
февраль	«Мы от Родины вдали свой долг нелёгкий исполняли»	Круглый стол	Детское объединение	ПДО
март	«Л.Н. Трубников – спортсмен, олимпиец, факелоносец!»	Встречи с интересными людьми	Детское объединение	ПДО
апрель	"Вперед! К звездам!"	Беседа	Детское объединение	ПДО
май	Соревновательная деятельность	Внутригрупповые и межгрупповые соревнования	Детское объединение	ПДО

### Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения

октябрь	«Посвящение в обучающиеся»	Театрализованное представление	Актовый зал учреждения	Педагог-организатор
октябрь	«Осенний калейдоскоп»	Праздник	Актовый зал учреждения	Педагог-организатор
ноябрь	«В единстве сила»	Беседа	Актовый зал учреждения	Педагог-организатор
декабрь	«Наступает новый год»	Театрализованное представление	Актовый зал учреждения	Педагог-организатор
декабрь февраль	«В кругу друзей»	Дружеские посиделки	Актовый зал учреждения	Педагог-организатор
март	«Крым и Россия – идём одной дорогой»	Киносеанс	Актовый зал учреждения	Педагог-организатор
май	«Пионерское детство»	Встреча с Т.В.Локтевой	Актовый зал учреждения	Педагог-организатор

### Участие в жизни социума

октябрь	День физкультурника	Эстафета	Стадион района	Администрация МО
апрель	«Настольный теннис наше хобби»	Мастер-класс	Центральная площадь района	Администрация МО
май	«В нашей памяти навечно»	Патриотическая акция	Привокзальная площадь поселка	Педагог-организатор

### Работа с родителями

ноябрь	«Наши милые мамы»	Праздничная программа	Актовый зал учреждения	ПДО, педагог-организатор
март	«С первыми весенними лучами»	Праздничная программа	Актовый зал учреждения	ПДО, педагог-организатор
май	«Мы и родители»	Дружеские посиделки	Детское объединение	ПДО

## 4.Список литературы

1. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. Москва: Физкультура и спорт, 2002.176с
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов высшего учебного заведений. Москва: Академия, 2007.336с
3. Степанов А.Я., Лебедев А.В. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. Пособие. Владимир: Издательство ВлГУ, 2015. 79 с.
4. Портнов Ю. М. Программа дисциплины Теория и методика баскетбола. Для вузов физической культуры. Москва: 2004.148с
5. Портнов Ю.М. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва: Советский спорт, 2007.100с

6. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Перевод с английского. Москва: Физкультура и спорт, 1972.104с
7. Гатмен Билл и Финнеган Том. Всё о тренировке юного баскетболиста. Москва: АСТ \* Астрель 2007 г.302с
8. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола. Москва : ГРАНД : Фаир пресс, 2002.338с
9. Гомельский Е. Я. Баскетбольная секция в школе // Спорт в школе 2008.№ 21. С. 14-15.
- Дихтярев В.Я. Обучение баскетболу 11 класс //Физкультура в школе – 1990. -№7 С. 44-46.
10. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. Москва: 1997. 476 с.
11. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва: Физкультура и спорт. 2002 г.
12. Лях В.И. Зданевич. А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.Москва: Просвещение. 2004. 56с

### ***Интернет ресурсы***

1. Технические приемы в баскетболе [электронный ресурс] URL: [https://studopedia.ru/10\\_220276\\_tehnicheskie-priemi-i-elementi-igri-basketbol.html](https://studopedia.ru/10_220276_tehnicheskie-priemi-i-elementi-igri-basketbol.html) свободный (дата обращения 15.08.2018)
2. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие. Под редакцией Нестеровского Д.И. [электронный ресурс] URL: я (дата обращения 10.05.2019)
3. Российская федерация баскетбола. Официальные правила баскетбола 2018г. [электронный ресурс] URL: <https://russiabasket.ru/federation/documents?cat=правила> (дата обращения 15.05.2019)
4. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры Санкт – Петербург 2014 год Воробьева В.В. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tekhnologii-raznourovnevogo-obucheniya-na>.



***Вопросы для текущего контроля по теоретическому разделу***

1. Понятие «физическая культура».
2. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Основные сведения о спортивной квалификации.
4. Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении.
5. Причины утомления.
6. Переутомление. Перенапряжение.
7. Восстановительные мероприятия в спорте.
8. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.
9. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.
10. Средства и методы технической подготовки.
11. Классификация приёмов техники игры.
12. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.
13. Понятие о гигиене и санитарии.
14. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
15. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
16. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.
17. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
18. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
19. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
20. Гигиеническое значение кожи.
21. Профилактика вредных привычек.

## Календарно-тематическое планирование

1-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма Тип занятия	Место проведения	Дата проведения	
					По плану	Фактически
1	<b>Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги.</b>	2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена ОРУ в движении Прыжок толчком двух ног Прыжок толчком одной ноги	Спортивный зал ФОКа		
2	<b>Остановка прыжком. Остановка двумя шагами.</b>	2	ОРУ в движении Остановка прыжком Остановка двумя шагами	Спортивный зал ФОКа		
3	<b>Повороты вперед. Повороты назад.</b>	2	ОРУ в движении Повороты вперед Повороты назад	Спортивный зал ФОКа		
4	<b>Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении.</b>	2	ОРУ в движении Ловля мяча двумя руками на месте Ловля мяча двумя руками в движении	Спортивный зал ФОКа		
5	<b>Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении.</b>	2	Гигиенические требования к занимающимся спортом Разновидности ходьбы и бега Ловля мяча двумя руками в прыжке Ловля мяча двумя руками при встречном движении Тактика нападения: выход для получения мяча	Спортивный зал ФОКа		
6	<b>Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.</b>	2	Разновидности ходьбы и бега Ловля мяча двумя руками при поступательном движении Ловля мяча двумя руками при движении сбоку Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
7	<b>Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении.</b>	2	Разновидности ходьбы и бега Ловля мяча одной рукой на месте	Спортивный зал ФОКа		

	<b>Учебно-тренировочная игра в баскетбол.</b>		Ловля мяча одной рукой в движении Тактика нападения: выход для отвлечения мяча Учебно-тренировочная игра в баскетбол			
8	<b>Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.</b>	2	Разновидности ходьбы и бега Ловля мяча одной рукой на месте Ловля мяча одной рукой в движении Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
9	<b>Передачи двумя руками сверху. Передачи двумя руками от плеча (с отскоком).</b>	2	Профилактика травматизма в спорте ОРУ у гимнастической стенки Передачи двумя руками сверху Передачи двумя руками от плеча (с отскоком) Тактика нападения: розыгрыш мяча	Спортивный зал ФОКа		
10	<b>Передачи двумя руками от груди (с отскоком). Передачи двумя руками снизу (с отскоком).</b>	2	ОРУ у гимнастической стенки Передачи двумя руками от груди (с отскоком) Передачи двумя руками снизу (с отскоком)	Спортивный зал ФОКа		
11	<b>Передачи двумя руками от груди (с отскоком). Передачи двумя руками снизу (с отскоком).</b>	2	ОРУ у гимнастической стенки Передачи двумя руками от груди (с отскоком) Передачи двумя руками снизу (с отскоком) Тактика нападения: атака корзины	Спортивный зал ФОКа		
12	<b>Передачи двумя руками с места. Передачи двумя руками в движении.</b>	2	ОРУ у гимнастической стенки Передачи двумя руками с места Передачи двумя руками в движении	Спортивный зал ФОКа		
13	<b>Передачи двумя руками в прыжке. Передачи двумя руками (встречные).</b>	2	Общая характеристика спортивной подготовки ОРУ на гимнастических скамейках Передачи двумя руками в прыжке Передачи двумя руками (встречные) Тактика нападения: «Передай мяч и выходи»	Спортивный зал ФОКа		

14	<b>Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы.</b>	2	ОРУ на гимнастических скамейках Передача мяча одной рукой сверху Передача мяча одной рукой от головы	Спортивный зал ФОКа		
15	<b>Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.</b>	2	ОРУ на гимнастических скамейках Прыжок толчком двух ног Прыжок толчком одной ноги Тактика нападения: нападение Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
16	<b>Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.</b>	2	ОРУ на гимнастических скамейках Остановка прыжком Остановка двумя шагами Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
17	<b>Повороты вперед. Повороты назад. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.</b>	2	Разновидности ходьбы и бега Повороты вперед Повороты назад Тактика нападения: пересечение Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
18	<b>Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении.</b>	2	Планирование и контроль подготовки ОРУ в парах Ловля мяча двумя руками на месте Ловля мяча двумя руками в движении	Спортивный зал ФОКа		
19	<b>Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении.</b>	2	ОРУ в парах Ловля мяча двумя руками в прыжке Ловля мяча двумя руками при встречном движении Тактика защиты: противодействие получению мяча	Спортивный зал ФОКа		
20	<b>Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку.</b>	2	ОРУ в парах Ловля мяча двумя руками при поступательном движении Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	Спортивный зал ФОКа		
21	<b>Ловля мяча одной рукой на месте.</b>	2	Основы техники игры и техническая подготовка	Спортивный зал ФОКа		

	<b>Ловля мяча одной рукой в движении.</b>		ОРУ с гимнастическими скакалками Ловля мяча одной рукой на месте Ловля мяча одной рукой в движении Тактика защиты: противодействие выходу на свободное место			
22	<b>Передачи двумя руками сверху. Передачи двумя руками от плеча (с отскоком). Учебно-тренировочная игра в баскетбол.</b>	2	ОРУ с гимнастическими скакалками Передачи двумя руками сверху Передачи двумя руками от плеча (с отскоком) Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
23	<b>Передачи двумя руками от груди (с отскоком). Передачи двумя руками снизу (с отскоком). Учебно-тренировочная игра в баскетбол.</b>	2	ОРУ типа зарядки Передачи двумя руками от груди (с отскоком) Передачи двумя руками снизу (с отскоком) Тактика защиты: противодействие розыгрышу мяча Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
24	<b>Передачи двумя руками с места. Передачи двумя руками в движении. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.</b>	2	ОРУ типа зарядки Передачи двумя руками с места Передачи двумя руками в движении Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
25	<b>Передачи двумя руками в прыжке. Передачи двумя руками (встречные).</b>	2	Основы тактики игры и тактическая подготовка Разновидности ходьбы и бега Передачи двумя руками в прыжке Передачи двумя руками (встречные) Тактика защиты: противодействие атаке корзины	Спортивный зал ФОКа		
26	<b>Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы.</b>	2	Разновидности ходьбы и бега Передача мяча одной рукой сверху Передача мяча одной рукой от головы	Спортивный зал ФОКа		
27	<b>Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком).</b>	2	ОРУ в движении Передача мяча одной рукой от плеча (с	Спортивный зал ФОКа		

	<b>Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком).</b>		отскоком) Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) Тактика защиты: подстраховка			
28	<b>Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места.</b>	2	ОРУ в движении Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) Передача мяча одной рукой с места	Спортивный зал ФОКа		
29	<b>Передача мяча одной рукой в движении. Ведение мяча с высоким отскоком.</b>	2	ОРУ в движении Передача мяча одной рукой в движении Ведение мяча с высоким отскоком	Спортивный зал ФОКа		
30	<b>Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.</b>	2	Физические качества и физическая подготовка Ведение мяча с низким отскоком Ведение мяча со зрительным контролем Тактика защиты: система личной защиты Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
31	<b>Ведение мяча без зрительного контроля. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.</b>	2	Разновидности ходьбы и бега Ведение мяча без зрительного контроля Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
32	<b>Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.</b>	2	Разновидности ходьбы и бега Броски в корзину одной рукой в прыжке Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
33	<b>Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.</b>	2	Спортивные соревнования Правила по мини-баскетболу Разновидности ходьбы и бега Броски в корзину одной рукой под углом к щиту Броски в корзину одной рукой параллельно щиту Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
34	<b>Учебно-тренировочная игра в баскетбол.</b>	2	Установка на игру и разбор результатов игры Разновидности ходьбы и	Спортивный зал ФОКа		

			бега Учебно-тренировочная игра в баскетбол			
35	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2	Установка на игру и разбор результатов игры Разновидности ходьбы и бега Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		

2-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма Тип занятия	Место проведения	Дата проведения	
					По плану	Фактически
1	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении	2	ОРУ в движении Ловля мяча двумя руками на месте Ловля мяча двумя руками в движении	Спортивный зал ФОКа		
2	Ловля мяча двумя руками в прыжке и при встречном движении	2	Гигиенические требования к занимающимся спортом Разновидности ходьбы и бега Ловля мяча двумя руками в прыжке Ловля мяча двумя руками при встречном движении Тактика нападения: выход для получения мяча	Спортивный зал ФОКа		
3	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении Ловля мяча двумя руками при движении сбоку Учебно-тренировочная игра в баскетбол	2	Разновидности ходьбы и бега Ловля мяча двумя руками при поступательном движении Ловля мяча двумя руками при движении сбоку Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
4	Ловля мяча одной рукой на месте и в движении Учебно-тренировочная игра в баскетбол	2	Разновидности ходьбы и бега Ловля мяча одной рукой на месте Ловля мяча одной рукой в движении Тактика нападения: выход для отвлечения мяча Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
5	Ловля мяча одной рукой на месте и в	2	Разновидности ходьбы и бега	Спортивный зал ФОКа		

	<b>движении Учебно-тренировочная игра в баскетбол</b>		Ловля мяча одной рукой на месте Ловля мяча одной рукой в движении Учебно-тренировочная игра в баскетбол			
6	<b>Передачи двумя руками сверху Передачи двумя руками от плеча (с отскоком)</b>	2	Профилактика травматизма в спорте ОРУ у гимнастической стенки Передачи двумя руками сверху Передачи двумя руками от плеча (с отскоком) Тактика нападения: розыгрыш мяча	Спортивный зал ФОКа		
7	<b>Передачи двумя руками от груди (с отскоком) Передачи двумя руками снизу (с отскоком)</b>	2	ОРУ у гимнастической стенки Передачи двумя руками от груди (с отскоком) Передачи двумя руками снизу (с отскоком)	Спортивный зал ФОКа		
8	<b>Передачи двумя руками от груди (с отскоком) Передачи двумя руками снизу (с отскоком)</b>	2	ОРУ у гимнастической стенки Передачи двумя руками от груди (с отскоком) Передачи двумя руками снизу (с отскоком) Тактика нападения: атака корзины	Спортивный зал ФОКа		
9	<b>Передачи двумя руками с места и в движении</b>	2	ОРУ у гимнастической стенки Передачи двумя руками с места Передачи двумя руками в движении	Спортивный зал ФОКа		
10	<b>Передачи двумя руками в прыжке Передачи двумя руками (встречные)</b>	2	Общая характеристика спортивной подготовки ОРУ на гимнастических скамейках Передачи двумя руками в прыжке Передачи двумя руками (встречные) Тактика нападения: «Передай мяч и выходи»	Спортивный зал ФОКа		
11	<b>Передача мяча одной рукой сверху Передача мяча одной рукой от головы</b>	2	ОРУ на гимнастических скамейках Передача мяча одной рукой сверху Передача мяча одной рукой от головы	Спортивный зал ФОКа		
12	<b>Прыжок толчком одной и двух ног</b>	2	ОРУ на гимнастических скамейках	Спортивный зал ФОКа		



	<b>Учебно-тренировочная игра в баскетбол</b>		Прыжок толчком двух ног Прыжок толчком одной ноги Тактика нападения: нападение Учебно-тренировочная игра в баскетбол			
13	<b>Остановка двумя шагами и прыжком Учебно-тренировочная игра в баскетбол</b>	2	ОРУ на гимнастических скамейках Остановка прыжком Остановка двумя шагами Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
14	<b>Повороты вперед и назад Учебно-тренировочная игра в баскетбол</b>	2	Разновидности ходьбы и бега Повороты вперед Повороты назад Тактика нападения: пересечение Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
15	<b>Ловля мяча двумя руками на месте и в движении</b>	2	Планирование и контроль подготовки ОРУ в парах Ловля мяча двумя руками на месте Ловля мяча двумя руками в движении	Спортивный зал ФОКа		
16	<b>Ловля мяча двумя руками в прыжке и при встречном движении</b>	2	ОРУ в парах Ловля мяча двумя руками в прыжке Ловля мяча двумя руками при встречном движении Тактика защиты: противодействие получению мяча	Спортивный зал ФОКа		
17	<b>Ловля мяча двумя руками при поступательном движении Ловля мяча двумя руками при движении сбоку</b>	2	ОРУ в парах Ловля мяча двумя руками при поступательном движении Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	Спортивный зал ФОКа		
18	<b>Ловля мяча одной рукой на месте и в движении</b>	2	Основы техники игры и техническая подготовка ОРУ с гимнастическими скакалками Ловля мяча одной рукой на месте Ловля мяча одной рукой в движении Тактика защиты: противодействие выходу на свободное место	Спортивный зал ФОКа		
	<b>Передачи двумя</b>	2	ОРУ с гимнастическими	Спортивный		

19	руками сверху Передачи двумя руками от плеча (с отскоком) Учебно-тренировочная игра в баскетбол		скакалками Передачи двумя руками сверху Передачи двумя руками от плеча (с отскоком) Учебно-тренировочная игра в баскетбол	зал ФОКа		
20	Передачи двумя руками от груди (с отскоком) Передачи двумя руками снизу (с отскоком) Учебно-тренировочная игра в баскетбол	2	ОРУ типа зарядки Передачи двумя руками от груди (с отскоком) Передачи двумя руками снизу (с отскоком) Тактика защиты: противодействие розыгрышу мяча Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
21	Передачи двумя руками с места и в движении Учебно-тренировочная игра в баскетбол	2	ОРУ типа зарядки Передачи двумя руками с места Передачи двумя руками в движении Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
22	Передачи двумя руками в прыжке Передачи двумя руками (встречные)	2	Основы тактики игры и тактическая подготовка Разновидности ходьбы и бега Передачи двумя руками в прыжке Передачи двумя руками (встречные) Тактика защиты: противодействие атаке корзины	Спортивный зал ФОКа		
23	Передача мяча одной рукой сверху Передача мяча одной рукой от головы	2	Разновидности ходьбы и бега Передача мяча одной рукой сверху Передача мяча одной рукой от головы	Спортивный зал ФОКа		
24	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	2	ОРУ в движении Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) Тактика защиты: подстраховка	Спортивный зал ФОКа		
25	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) Передача мяча одной рукой с места	2	ОРУ в движении Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) Передача мяча одной рукой с места	Спортивный зал ФОКа		

26	<b>Передача мяча одной рукой в движении</b> <b>Ведение мяча с высоким отскоком</b>	2	ОРУ в движении Передача мяча одной рукой в движении Ведение мяча с высоким отскоком	Спортивный зал ФОКа		
27	<b>Ведение мяча с низким отскоком</b> <b>Ведение мяча со зрительным контролем</b> <b>Учебно-тренировочная игра в баскетбол</b>	2	Физические качества и физическая подготовка Ведение мяча с низким отскоком Ведение мяча со зрительным контролем Тактика защиты: система личной защиты Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
28	<b>Ведение мяча без зрительного контроля</b> <b>Учебно-тренировочная игра в баскетбол</b>		Разновидности ходьбы и бега Ведение мяча без зрительного контроля Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
29	<b>Ведение мяча на месте и в движении</b>	2	Разновидности ходьбы и бега Ведение мяча на месте и в движении: - ведение мяча по прямой; - ведение мяча по дугам; - ведение мяча по кругам; - ведение мяча зигзагом	Спортивный зал ФОКа		
30	<b>Броски в корзину двумя руками от груди</b> <b>Броски в корзину одной рукой</b> <b>Учебно-тренировочная игра в баскетбол</b>	2	Разновидности ходьбы и бега Броски в корзину двумя руками от груди Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
31	<b>Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита</b> <b>Броски в корзину одной рукой параллельно щиту</b> <b>Учебно-тренировочная игра в баскетбол</b>	2	Спортивные соревнования Правила по мини-баскетболу Разновидности ходьбы и бега Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита Броски в корзину одной рукой параллельно щиту Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
32	<b>Броски в корзину одной рукой в движении</b> <b>Учебно-тренировочная игра в баскетбол</b>	2	Разновидности ходьбы и бега Броски в корзину одной рукой в движении Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		

33	<b>Учебно-тренировочная игра в баскетбол</b>	2	Разновидности ходьбы и бега Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
34	<b>Учебно-тренировочная игра в баскетбол</b>	2	Установка на игру и разбор результатов игры Разновидности ходьбы и бега Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		
35	<b>Учебно-тренировочная игра в баскетбол</b>	2	Установка на игру и разбор результатов игры Разновидности ходьбы и бега Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Спортивный зал ФОКа		