

Департамент образования администрации города Липецка  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя многопрофильная школа естественно-математических дисциплин №  
65 «Спектр» г. Липецка»

«Рассмотрено»  
Педагогическим советом  
Протокол № 8  
от «31» 05 2023 г.

Утверждаю:  
Директор  
МБОУ «СМШ № 65 «Спектр»  
Е.И. Хвостова  
Приказ № 160-01-06  
от «15» 06 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст учащихся – 14 -18 лет  
Срок реализации – 4 года

Автор: учитель физической культуры  
Ильина О.Ю.

## Содержание

<b>I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	5
1.3. Учебный план	6
1.4. Учебно-тематический план первого года обучения	6
1.5. Содержание программы первого года обучения	6
1.6. Учебно-тематический план второго года обучения	9
1.7. Содержание программы второго года обучения	10
1.8. Учебно-тематический план третьего года обучения	13
1.9. Содержание программы третьего года обучения	13
1.10. Учебно-тематический план четвертого года обучения	16
1.11. Содержание программы четвертого года обучения	16
1.12. Планируемые результаты освоения программы	20
<b>II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	
2.1. Календарный учебный график	22
2.2. Условия реализации программы	23
2.3. Педагогический мониторинг	23
2.4. Оценочные материалы	24
2.5. Методическое обеспечение	25
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	27

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1 Пояснительная записка.**

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является (в соответствии с интересом к нему со стороны учащихся и возможностями эффективного решения задач физического воспитания) одним из ведущих, видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы, необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

### **Нормативно-правовая база**

Программа «Баскетбол», разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Конституция РФ и законодательство РФ;
- Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 г. № 729 – р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 г. № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 годы»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996 – р « Стратегия воспитания граждан Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей » (утв. постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014г. № 41);
- Устав Средней многопрофильной школы естественно-математических дисциплин № 65 «Спектр» г. Липецка

### **Направленность дополнительной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Новизна программы.** Спортивная деятельность в целом и тренировка - управляемый педагогический процесс. Он характеризуется двумя контурами регулирования. Один из них внешний, со стороны педагога – тренера, со стороны коллектива, другой – внутренний, со стороны самого спортсмена. Внешний контур регулирования включает всю совокупность воздействия тренера и коллектива на спортсмена. Внутренний контур связан с восприятием, активной переработкой внешних воздействий, их реализацией спортсменом не только на тренировке, в условиях соревнований, но в других сферах жизни и деятельности. Он представляет собой основанную на самостоятельности мысли и действий сознательную (психическую) саморегуляцию спортсменом своей собственной жизнедеятельности, в частности двигательной, своих состояний, своих действий, поступков, поведения в целом. Решая задачи управления процессом спортивной тренировки, программа предусматривает понимание этих двух контуров регулирования, имея в виду их взаимодействие.

**Актуальность программы** связана с развитием баскетбола, требующего использования новых форм, методов и средств организации спортивной деятельности. Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введение новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов.

**Педагогическая целесообразность** в занятиях баскетболом и физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса. Формирование двигательных умений, навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза. Посредством программы формируется мыслящий, эмоциональный, сознательный воспитанник, способный ориентироваться в окружающей среде, преодолевать трудности.

**Возраст обучающихся, на которых рассчитана образовательная программа**

Программа предназначена для реализации в системе общего образования (школа) и рассчитана на учащихся 14 - 17 лет.

**Сроки реализации программы**

Реализация программы рассчитана на 4 года. Занятия в 1, 2, 3 и 4-й года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, недельная нагрузка 4 учебных часа, всего 136 часов в год.

**Условия набора обучающихся:** принимаются все желающие. Набор учащихся в объединение происходит в 8 классе. Их способности выявляются в ходе диагностики. Ежегодно может производиться дополнительный набор в объединение.

Наполняемость в группах составляет: 12 – 15 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс (занятия) осуществляются в разновозрастных группах. На всех этапах обучения в группе 12-15 человек.

Программа «Баскетбол» - *многоуровневая*.

*Первый уровень – стартовый.* 1-й год обучения, учащиеся 8 класса. Первый год обучения самый сложный, у учащихся формируются начальные навыки спортивного мастерства, умение работать в творческом коллективе. Образовательный уровень - начально-универсальный, предполагает формирование мотивации к выбору вида спортивных занятий.

*Второй уровень – базовый.* 2 – 3 года обучения, учащиеся 9 – 10 класса. Учащиеся накапливают опыт. Идёт коррекция развития способностей и закрепление мотивации учащихся.

*Третий уровень - продвинутый.* 4 год обучения, учащиеся 11 класса. После освоения основных начальных навыков, юные спортсмены активно участвуют в соревнованиях различного уровня, активно участвуют в спортивной жизни школы. Образовательный уровень – творческий. В образовательном процессе ведущая роль отводится сотрудничеству, освоению новых приёмов и форм взаимодействия.

## 1.2 Цель и задачи

**Цель** - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- познакомить учащихся с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

*Развивающие:*

- укреплять опорно-двигательный аппарат учащихся;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ученика;
- расширение спортивного кругозора учащихся.

*Воспитательные:*

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

## 1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№	Модуль	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	Промежуточная аттестация
1.	«Азбука баскетбола»	136ч.	-	-	-	контрольные испытания
2.	«Юный баскетболист»	-	136ч.	-	-	контрольные испытания
3.	«Школа баскетбола»	-	-	136ч.	-	контрольные испытания
4.	«Школа мастерства»	-	-	-	136ч.	контрольные испытания

#### **1.4 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (Стартовый уровень) Модуль «Азбука баскетбола»**

*Таблица 2*

№	Название раздела; темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Личная и общественная гигиена.	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка	14	1	13
4.	Специальная физическая подготовка	8	-	8
5.	Техническая подготовка	38	-	38
6.	Тактическая подготовка	34	1	33
7.	Интегральная подготовка	22	1	21
8.	Соревновательная деятельность	10	-	10
9.	Судейская подготовка	2	1	1
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2
11.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	136	9	127

#### **1.5 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (Стартовый уровень) Модуль «Азбука баскетбола»**

##### **1. Вводное занятие – 2 часа**

Цель, задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД. Беседа. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Проведение входной диагностики.

##### **2. Личная и общественная гигиена – 2 часа**

Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Закаливание организма спортсмена. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

##### **3. Общая физическая подготовка – 14 часов**

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки.

**Практика:** Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

#### **4. Специальная физическая подготовка– 8 часов**

**Практика:** Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м ( с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### **5.Техническая подготовка – 38 часов**

Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в процессе тренировки.

**Практика** Ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

### **6.Тактическая подготовка – 34 часа**

**Практика** Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита  
Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

### **7.Интегральная подготовка – 22 часа**

Сущность и назначение планирования, его виды.

**Практика** Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении). Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскакивающих от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же – командные действия.

Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.

Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.



Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

#### **8. Соревновательная деятельность – 10 часов**

*Практика* Участие в соревнованиях по баскетболу

#### **9. Судейская подготовка – 2 часа**

История развития баскетбола. Правила игры и методика судейства.

*Практика* Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.

Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

#### **10. Промежуточная аттестация – 2 часа**

Проведение промежуточной аттестации учащихся.

#### **11. Итоговое занятие – 2 часа**

Подведение итогов работы за год. Анализ; самоанализ. Задание на лето.

### **1.6 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**(Базовый уровень)**

**Модуль «Юный баскетболист»**

*Таблица 3*

№	Название раздела; темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Личная и общественная гигиена.	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка	12	1	11
4.	Специальная физическая подготовка	12	1	11
5.	Техническая подготовка	28	1	27
6.	Тактическая подготовка	34	1	33
7.	Интегральная подготовка	26	1	25
8.	Соревновательная деятельность	10	-	10
9.	Судейская подготовка	2	1	1
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2
11.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	136	11	125

### **1.7 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**(Базовый уровень)**

**Модуль «Юный баскетболист»**

### **1. Вводное занятие – 2 часа**

Цель, задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД.

Единая спортивная классификация. Проведение входной диагностики.

### **2. Личная и общественная гигиена – 2 часа**

Личная и общественная гигиена. Закаливание организма спортсмена. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

### **3. Общая физическая подготовка – 12 часов**

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки.

**Практика:** Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

### **4. Специальная физическая подготовка – 12 часов**

**Практика:** Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх),

установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2–5 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 – 50 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

## **5.Техническая подготовка – 28 часов**

Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в процессе тренировки.

**Практика** Стойки и перемещения баскетболиста Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления  
Остановка «прыжком», Передачи мяча  
Ловля мяча после различных видов передач  
На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест.  
Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников. Броски в кольцо. Бросок снизу

## **6.Тактическая подготовка – 34 часа**

**Практика** Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Позиционное нападение. Индивидуальные действия. Заслоны и наведения

### **7.Интегральная подготовка – 26 часов**

Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки

**Практика** Чередование подготовительных упражнения и выполнения технических приемов (указанных в программе).

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощением, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.

Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов ( в объеме программы) – ловля, передача, броски, ведение на точность, быстроту.

Переключение при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок – накрывание, подбор – добивание. Поточное выполнение технических приемов.

Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.

Учебные игры : система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

### **8.Соревновательная деятельность – 10 часов**

**Практика** Участие в соревнованиях по баскетболу

### **9. Судейская подготовка – 2 часа**

История развития баскетбола. Правила игры и методика судейства.

**Практика** Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Обучение техническим приемам и тактическим действиям .

Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

### **10.Промежуточная аттестация – 2 часа**

Проведение промежуточной аттестации учащихся.

### **11. Итоговое занятие – 2 часа**

Подведение итогов работы за год. Анализ; самоанализ. Задание на лето.

**1.8 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
(Базовый уровень)  
Модуль «Школа баскетбола»**

*Таблица 4*

№	Название раздела; темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Личная и общественная гигиена.	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка	8	-	8
4.	Специальная физическая подготовка	8	-	8
5.	Техническая подготовка	32	1	31
6.	Тактическая подготовка	34	1	33
7.	Интегральная подготовка	32	1	31
8.	Соревновательная деятельность	12	-	12
9.	Судейская подготовка	2	1	1
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2
11.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	136	9	131

**1.9 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
(Базовый уровень)  
Модуль «Школа баскетбола»**

**1. Вводное занятие – 2 часа**

Цель, задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД.

Единая спортивная классификация. Проведение входной диагностики.

**2. Личная и общественная гигиена – 2 часа**

Костно - мышечная система, ее строение и функции. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

**3. Общая физическая подготовка – 8 часов**

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.

**Практика:** Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег

с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты.(250 – 700 г) с места или с разбега. Толкание ядра весом 3 кг, 5 кг (юноши). Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3 до 5 видов). Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

#### **4. Специальная физическая подготовка – 8 часов**

**Практика:** Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5 – 10 мин.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

#### **5. Техническая подготовка – 32 часа**

Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в процессе тренировки.

**Практика** Стойки и перемещения. Остановка баскетболиста

Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Ведение мяча. Броски в кольцо. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов

#### **6. Тактическая подготовка – 34 часов**

**Практика** Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Игра в нападении Комбинационная игра Индивидуальные действия

#### **7. Интегральная подготовка – 32 часов**

Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки

**Практика** Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Например: упражнения на быстроту перемещения –

доставание подвешенного мяча. Прыжки, преодоление сопротивления резинового эспандера – передача мяча. Скоростно–силовые упражнения на тренажере – броски мяча в корзину.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения). Сочетать с выполнением приема в целом.

Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объеме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4X4, 3X3, 2X2, 4X3, 2X3 и т. д.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей). Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преемственность заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

#### **8. Соревновательная деятельность – 12 часов**

*Практика* Участие в соревнованиях по баскетболу

#### **9. Судейская подготовка – 2 часа**

История развития баскетбола. Правила игры и методика судейства.

*Практика* Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на основе изученного программного материала для данного года обучения. Выполнение заданий по построению и перестроению группы. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей, секретаря.

#### **10. Промежуточная аттестация – 2 часа**

Проведение промежуточной аттестации учащихся.

#### **11. Итоговое занятие – 2 часа**

Подведение итогов работы за год. Анализ; самоанализ. Задание на лето.

### **1.10. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЧЕТВЁРТАГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**(Продвинутый уровень)**

**Модуль «Школа мастерства»**

*Таблица 5*

№	Название раздела; темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Личная и общественная гигиена.	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка	8	-	8
4.	Специальная физическая подготовка	8	-	8
5.	Техническая подготовка	24	1	23
6.	Тактическая подготовка	38	1	37
7.	Интегральная подготовка	36	1	35
8.	Соревновательная деятельность	12	-	12
9.	Судейская подготовка	2	1	1
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2
11.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	136	9	127

## 1.11 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (Продвинутый уровень) Модуль «Школа мастерства»

### 1. Вводное занятие – 2 часа

Цель, задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД. Единая спортивная классификация. Проведение входной диагностики.

### 2. Личная и общественная гигиена – 2 часа

Основные сведения о кровообращении. Состав и функции крови. Сердце и сосуды. Нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

### 3. Общая физическая подготовка – 8 часов

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.

**Практика:** Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Легкоатлетические упражнения. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Спортивные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»,



«Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

#### **4. Специальная физическая подготовка– 8 часов**

**Практика:** Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360).

Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 .

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями с мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе».

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в

положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами, Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но отталкиваясь ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движение руками вверх – вперед. То же одной рукой. То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизаторы укреплены на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой, как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращается на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасываются занимающемуся партнеру. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования).

## **5.Техническая подготовка – 24 часа**

Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в процессе тренировки. Восстановительные мероприятия в спорте.

**Практика** Стойки и перемещения. Остановка баскетболиста

Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Совершенствование изученных

ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Ведение мяча. Броски в кольцо. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов

#### **6.Тактическая подготовка –38 часов**

**Практика** Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Игра в нападении Комбинационная игра Индивидуальные действия

#### **7.Интегральная подготовка – 36 часов**

Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки

**Практика** Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.

Развитие специальных качеств посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

#### **8.Соревновательная деятельность – 12 часов**

**Практика** Участие в соревнованиях по баскетболу

#### **9. Судейская подготовка – 2 часа**

История развития баскетбола. Правила игры и методика судейства.

**Практика** Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по нему занятий с группой.

Проведение подготовительной, основной частей занятия по начальному обучению технике игры. Проведение занятий по обучению навыкам игры в мини - баскетбол.

Проведение соревнований по мини- баскетболу и баскетболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

#### **10. Промежуточная аттестация – 2 часа**

Проведение промежуточной аттестации учащихся.

#### **11. Итоговое занятие – 2 часа**

Подведение итогов работы. Анализ; самоанализ.

### **1.12. Планируемые результаты**

#### *Личностные*

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

#### *Метапредметные*

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

#### *Предметные*

##### *Стартовый уровень*

**Знания:** правил игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

##### **Умения:**

- владение техникой передвижения;
- владение основами техники игры: учащиеся смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча;
- умение выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту;
- умение выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту;
- владение основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи»;

- владение основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины.

### ***Базовый уровень***

#### ***Знания:***

- правил техники безопасности при проведении секционных занятий.  
- методических особенностей самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств.

#### ***Умения:***

- владение техникой передвижения;
- владение основами техники игры: учащиеся смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча;
- учащиеся смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту;
- учащиеся смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- владение основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- учащиеся научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»;
- учащиеся научатся перехватывать мяч при передаче его соперником.

### ***Продвинутый уровень***

#### ***Знания:***

- правил техники безопасности во время секционных занятий;
- правил личной гигиены;
- правил оказания первой медицинской помощи при травмах.

#### ***Умения:***

- планировать и контролировать спортивную подготовку;
- улучшат технико-тактическую подготовку;
- улучшат психологическую подготовку;
- выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»;
- перехватывать мяч при передаче его соперником;
- действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника;
- действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2);
- использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях;
- освоят систему личной защиты;

- научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1x2);
- научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1x3, 2x3);

## I. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Календарный учебный график

График разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

*Таблица 5*

Элементы учебного графика	Этапы образовательного процесса		
	Стартовый уровень 1 год обучения	Базовый уровень 2- 3 год обучения	Продвинутый уровень 4 год обучения
Начало учебного года:	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Окончание учебного года:	31 мая	31 мая	31 мая
Сроки комплектования учебных групп:	1 сентября - 10 сентября	-	-
Продолжительность учебного года	34 недели	34 недели	34 недели
<b>2.Продолжительность занятия</b>	14 лет: 2 часа (где 1 час =45 мин)	15-16 лет: 2 часа (где 1 час =45 мин)	16-17 лет: 2 часа (где 1 час =45 мин)
<b>3.Учебная неделя</b>	Продолжительность учебной недели –5 дней. Первый год обучения - не более 4 часов в неделю 2 раза в неделю. Второй и последующие года обучения - не более 4 часов в неделю – 2 раза в неделю по 2 часа.		

<b>4.Режим работы в каникулярное время (осенние, зимние, весенние)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• допускается смена форм организации образовательного процесса;</li> <li>• допускается проведение занятий с несколькими группами одновременно;</li> <li>• активизируется работа с родителями, проводятся массовые мероприятия различной направленности и пр.</li> </ul>
<b>5.Режим работы в период летних каникул</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• расписание занятий может меняться;</li> <li>• могут быть сформированы сводные группы из числа обучающихся;</li> <li>• может быть организована работа с одаренными детьми и детьми с ОВЗ;</li> <li>• по отдельному плану ведется работа со школьными оздоровительными лагерями (кружковая деятельность и массовые мероприятия)</li> </ul>

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

### **Кадровое обеспечение**

Образовательную деятельность осуществляет педагог с высшим педагогическим или средним специальным образованием по профилю преподаваемого предмета.

## **2.3. Педагогический мониторинг**

Для эффективной реализации программы «Баскетбол» важным элементом работы является отслеживание результатов спортивных достижений учащихся.

*Текущий контроль:* осуществляется регулярно в течение учебного года руководителем детского объединения в форме педагогического наблюдения, зачётных упражнений и мониторинга личностного роста.

*Промежуточная аттестация* учащихся: проводится в конце (май) учебного модуля.

Для проведения промежуточной аттестации (контрольных испытаний) выделяются специальные учебные часы. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований в несколько дней. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

## **2.4. Оценочные материалы**

## *Диагностический инструментарий для проведения промежуточной аттестации*

### *Контрольные испытания*

#### *Общая физическая подготовка*

1. Прыжок в длину с места. Измерения проводятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
2. Бег 60 м. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами л/а соревнований. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
3. Бег 600 м. Каждый испытуемый выполняет одну попытку в соответствии с правилами л/а соревнований.

#### *Специальная физическая подготовка*

1. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств). Учитывается лучший результат по трем попыткам.
2. Бег 6 м и 20 м (оцениваются скоростные возможности). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
3. 40 – секундный «челночный» бег (оценивается скоростная выносливость). Фиксируется суммарная дистанция, пройденная испытуемым за две попытки. В начале упражнения, между попытками и в конце теста измеряется пульс, АД, делается заключение о функциональном состоянии баскетболиста.

#### *Техническая подготовленность*

1. Перемещения 5 м x 6 (оценивается быстрота передвижений различными способами с изменением направлений движения). Каждый выполняет две попытки, учитывается лучший результат.
2. Комплексное упражнение (оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча и точность бросков). Обязательным является попадание всех бросков, отскочивший мяч добивается.
3. Тест «40 бросков с точек» (оценивается точность бросков и время выполнения). Испытуемому подавать мяч не разрешается : он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку. Точность попаданий подсчитывается в процентах. Время, затраченное на выполнение теста, характеризует работоспособность испытуемого в бросках: чем быстрее он выполнит 40 бросков, тем выше его работоспособность в этом упражнении.
4. Штрафные броски. Выполняется 10 серий по 3 броска. Учитывается процент попаданий.

#### *Оценка соревновательной деятельности*

В календарных играх фиксируются:

##### 1. Показатели активной игровой деятельности:

- Количество бросков с игры;
- Общая результативность;
- Количество перехватов, отбитых бросков и других овладений мячом;
- Количество потерь мяча.

##### 2. Показатели эффективности игровой деятельности:



- Точность бросков с игры;
- Точность штрафных бросков;
- Отношение количества подобранных под щитами мячей к общему количеству отскоков.

## 2.5. Методическое обеспечение

Важнейшими дидактическими *принципами* обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

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

Программа «Баскетбол» является долгосрочной, рассчитанной на 4 года. Для обучения набираются все желающие в возрасте от 12 до 17 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми. Реализация программы проходит в 4 этапа, соответствующих году обучения.

Основой данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- Приобретение опыта борьбы с другими командами;
- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

*Занятия* с юными баскетболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, зачеты.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовке). Комбинированные включают материал двух – трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно- игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки баскетболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в баскетбол, игровых тренировок.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,74
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 76
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,75
9. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,67
- 10.Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
- 11.Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. (перевод с англ.) М: ФиС,73
- 12.Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
- 13.Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
- 14.Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 82
- 15.Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
- 16.Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,68
- 17.Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,75
- 18.Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,78
- 19.Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,81

**Рабочая программа**  
**МОДУЛЬ «АЗБУКА БАСКЕТБОЛА» (1 г.о)**  
Возраст учащихся – 14 -17 лет  
Срок реализации – 1 год

## **Структура**

### **Планируемые результаты**

**Содержание** программы первого года обучения с указанием форм организации и видов деятельности

(Стартовый уровень) Модуль «Азбука баскетбола»

**Тематическое планирование** 1 года обучения

(Стартовый уровень) Модуль «Азбука баскетбола»

## **Планируемые результаты**

### *Личностные*

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

### *Метапредметные*

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

### *Предметные*

#### *Стартовый уровень*

**Знания:** правил игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

#### **Умения:**

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

### **Содержание программы первого года обучения с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **(Стартовый уровень)**

#### **Модуль «Азбука баскетбола»**

#### **1. Вводное занятие – 2 часа**

Цель, задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе.

Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД.

Беседа. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Проведение входной диагностики.

## **2. Личная и общественная гигиена – 2 часа**

Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Закаливание организма спортсмена. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

## **3. Общая физическая подготовка – 14 часов**

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки.

**Практика:** Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

## **4. Специальная физическая подготовка – 8 часов**

**Практика:** Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м ( с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед;

приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### **5.Техническая подготовка – 38 часов**

Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в процессе тренировки.

**Практика** Ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

### **6.Тактическая подготовка – 34 часа**

**Практика** Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита  
Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

### **7.Интегральная подготовка – 22 часа**

Сущность и назначение планирования, его виды.

**Практика** Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении). Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскакивающих от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же – командные действия.

Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.

Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

#### **8. Соревновательная деятельность – 10 часов**

*Практика* Участие в соревнованиях по баскетболу

#### **9. Судейская подготовка – 2 часа**

История развития баскетбола. Правила игры и методика судейства.

*Практика* Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.

Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

#### **10. Промежуточная аттестация – 2 часа**

Проведение промежуточной аттестации учащихся.

#### **11. Итоговое занятие – 2 часа**

Подведение итогов работы за год. Анализ; самоанализ. Задание на лето.

### **Тематическое планирование 1 года обучения** (Стартовый уровень) Модуль «Азбука баскетбола»

№	Название раздела; темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Личная и общественная гигиена.	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка	14	1	13
4.	Специальная физическая подготовка	8	-	8
5.	Техническая подготовка	38	-	38
6.	Тактическая подготовка	34	1	33
7.	Интегральная подготовка	22	1	21
8.	Соревновательная деятельность	10	-	10
9.	Судейская подготовка	2	1	1
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2
11.	Итоговое занятие	2	1	1



	<b>Итого:</b>	<b>136</b>	<b>9</b>	<b>127</b>
--	---------------	------------	----------	------------

**Рабочая программа**  
**МОДУЛЬ «ЮНЫЙ БАСКЕТБОЛИСТ» (2 г.о)**  
Возраст учащихся – 14 -17 лет  
Срок реализации – 1 год

## Структура

### **Планируемые результаты**

**Содержание** модуля «Юный баскетболист» второго года обучения с указанием форм организации и видов деятельности

(Базовый уровень)

**Тематическое планирование** второго года обучения

(Базовый уровень)

Модуль «Юный баскетболист»

## Планируемые результаты

### *Личностные*

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

### *Метапредметные*

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

### *Предметные*

#### *Базовый уровень*

##### *Знания:*

- правил техники безопасности при проведении секционных занятий.
- методических особенностей самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств.

##### *Умения:*

- владение техникой передвижения;
- владение основами техники игры: учащиеся смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча;
- учащиеся смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту;
- учащиеся смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- владение основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- учащиеся научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»;
- учащиеся научатся перехватывать мяч при передаче его соперником.

**Содержание модуля «Юный баскетболист» второго года обучения с  
указанием форм организации и видов деятельности  
(Базовый уровень)**

**1. Вводное занятие – 2 часа**

Цель, задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД. Единая спортивная классификация. Проведение входной диагностики.

**2. Личная и общественная гигиена – 2 часа**

Личная и общественная гигиена. Закаливание организма спортсмена. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

**3. Общая физическая подготовка – 12 часов**

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки.

**Практика:** Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

**4. Специальная физическая подготовка – 12 часов**

**Практика:** Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).

Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2–5 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 – 50 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

## **5. Техническая подготовка – 28 часов**

Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в процессе тренировки.

**Практика** Стойки и перемещения баскетболиста Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления  
Остановка «прыжком», Передачи мяча  
Ловля мяча после различных видов передач  
На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест.  
Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В

движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников. Броски в кольцо. Бросок снизу

#### **6.Тактическая подготовка – 34 часа**

*Практика* Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Позиционное нападение. Индивидуальные действия. Заслоны и наведения

#### **7.Интегральная подготовка – 26 часов**

Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки

*Практика* Чередование подготовительных упражнения и выполнения технических приемов (указанных в программе).

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощением, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.

Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов ( в объеме программы) – ловля, передача, броски, ведение на точность, быстроту.

Переключение при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок – накрывание, подбор – добивание. Поточное выполнение технических приемов.

Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.

Учебные игры : система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

#### **8.Соревновательная деятельность – 10 часов**

*Практика* Участие в соревнованиях по баскетболу

#### **9. Судейская подготовка – 2 часа**

История развития баскетбола. Правила игры и методика судейства.

*Практика* Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Обучение техническим приемам и тактическим действиям .

Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

#### **10.Промежуточная аттестация – 2 часа**

Проведение промежуточной аттестации учащихся.

## 11. Итоговое занятие – 2 часа

Подведение итогов работы за год. Анализ; самоанализ. Задание на лето.

### Тематическое планирование 2 года обучения

(Базовый уровень)

Модуль «Юный баскетболист»

№	Название раздела; темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Личная и общественная гигиена.	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка	12	1	11
4.	Специальная физическая подготовка	12	1	11
5.	Техническая подготовка	28	1	27
6.	Тактическая подготовка	34	1	33
7.	Интегральная подготовка	26	1	25
8.	Соревновательная деятельность	10	-	10
9.	Судейская подготовка	2	1	1
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2
11.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	136	11	125



**Рабочая программа**  
**МОЛУЛЯ «ШКОЛА БАСКЕТБОЛА» (3г.о)**  
Возраст учащихся – 14 -17 лет  
Срок реализации – 1 год

## Содержание

Содержание программы третьего года обучения с указанием форм организации и видов деятельности

(Базовый уровень)

Модуль «Школа баскетбола»

Тематическое планирование 3 года обучения

(Базовый уровень)

Модуль «Школа баскетбола»

## **Планируемые результаты**

### ***Личностные***

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

### ***Метапредметные***

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

### ***Предметные***

#### ***Базовый уровень***

##### ***Знания:***

- правил техники безопасности при проведении секционных занятий.
- методических особенностей самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств.

##### ***Умения:***

- владение техникой передвижения;
- владение основами техники игры: учащиеся смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча;
- учащиеся смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту;
- учащиеся смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- владение основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- учащиеся научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»;
- учащиеся научатся перехватывать мяч при передаче его соперником.

**Тематическое планирование третьего года обучения  
(Базовый уровень)  
Модуль «Школа баскетбола»**

№	Название раздела; темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Личная и общественная гигиена.	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка	8	-	8
4.	Специальная физическая подготовка	8	-	8
5.	Техническая подготовка	32	1	31
6.	Тактическая подготовка	34	1	33
7.	Интегральная подготовка	32	1	31
8.	Соревновательная деятельность	12	-	12
9.	Судейская подготовка	2	1	1
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2
11.	Итоговое занятие	2	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>136</b>	<b>9</b>	<b>131</b>

**Рабочая программа**  
**МОДУЛЬ «ШКОЛА МАСТЕРСТВА» (4 г. о)**  
Возраст учащихся – 14 -17 лет  
Срок реализации – 1 год

## Содержание

Содержание программы четвертого года обучения с указанием форм организации и видов деятельности (Продвинутый уровень) Модуль «Школа мастерства» Тематическое планирование 4 года обучения (Продвинутый уровень) Модуль «Школа мастерства»	
--	--

## Планируемые результаты

### *Личностные*

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

### *Метапредметные*

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

### *Предметные*

#### *Продвинутый уровень*

##### *Знания:*

- правил техники безопасности во время секционных занятий;
- правил личной гигиены;
- правил оказания первой медицинской помощи при травмах.

##### *Умения:*

- планировать и контролировать спортивную подготовку;
- улучшат технико-тактическую подготовку;
- улучшат психологическую подготовку;
- выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»;
- перехватывать мяч при передаче его соперником;
- действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника;
- действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3x1, 3x2);
- использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях;
- освоят систему личной защиты;
- научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1x2);
- научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1x3, 2x3);

**Содержание программы четвертого года обучения с указанием форм  
организации и видов деятельности  
(Продвинутый уровень)  
Модуль «Школа мастерства»**

**1. Вводное занятие – 2 часа**

Цель, задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД.

Единая спортивная классификация. Проведение входной диагностики.

**2. Личная и общественная гигиена – 2 часа**

Основные сведения о кровообращении. Состав и функции крови. Сердце и сосуды. Нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

**3. Общая физическая подготовка – 8 часов**

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.

**Практика:** Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Легкоатлетические упражнения. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Спортивные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

**4. Специальная физическая подготовка – 8 часов**

**Практика:** Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360).

Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.



Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями с мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе».

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами, Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но отталкиваясь ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движение руками вверх – вперед. То же одной рукой. То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизаторы укреплены на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой, как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращается на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование).

Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования).

### **5.Техническая подготовка – 24 часа**

Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в процессе тренировки. Восстановительные мероприятия в спорте.

**Практика** Стойки и перемещения. Остановка баскетболиста

Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Ведение мяча. Броски в кольцо. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов

на 180 градусов

### **6.Тактическая подготовка – 38 часов**

**Практика** Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Игра в нападении Комбинационная игра Индивидуальные действия

### **7.Интегральная подготовка – 36 часов**

Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки

**Практика** Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.

Развитие специальных качеств посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

#### **8. Соревновательная деятельность – 12 часов**

**Практика** Участие в соревнованиях по баскетболу

#### **9. Судейская подготовка – 2 часа**

История развития баскетбола. Правила игры и методика судейства.

**Практика** Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по нему занятий с группой.

Проведение подготовительной, основной частей занятия по начальному обучению технике игры. Проведение занятий по обучению навыкам игры в мини - баскетбол.

Проведение соревнований по мини- баскетболу и баскетболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

#### **10. Промежуточная аттестация – 2 часа**

Проведение промежуточной аттестации учащихся.

#### **11. Итоговое занятие – 2 часа**

Подведение итогов работы. Анализ; самоанализ.

### **Тематическое планирование 4 года обучения**

**(Продвинутый уровень)**

**Модуль «Школа мастерства»**

*Таблица 5*

№	Название раздела; темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Личная и общественная гигиена.	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка	8	-	8
4.	Специальная физическая подготовка	8	-	8
5.	Техническая подготовка	24	1	23
6.	Тактическая подготовка	38	1	37
7.	Интегральная подготовка	36	1	35
8.	Соревновательная деятельность	12	-	12
9.	Судейская подготовка	2	1	1
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2
11.	Итоговое занятие	2	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>136</b>	<b>9</b>	<b>127</b>