

Министерство образования и молодежи Республики Крым


Управление образования и молодежи Администрации города Алушты

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Партиенитская школа  
имени дважды Героя Советского Союза Андрея Антоновича Гречко» города Алушты

ПРИНЯТО

На педагогическом совете  
МОУ «Партиенитская школа  
им. дважды Героя Советского Союза  
А.А. Гречко» города Алушты  
Протокол № 10 от 24.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МОУ «Партиенитская школа  
им. дважды Героя Советского Союза  
А.А. Гречко» города Алушты  
 А.А. Луст  
Приказ от «26» августа 2022 г. № 236

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивные игры: баскетбол»

Направленность физкультурно-спортивная  
Срок реализации 2 года  
Вид программы модифицированная  
Уровень базовый  
Возраст обучающихся 13-16 лет  
Составитель Полинко Василий  
Николаевич, педагог дополнительного  
образования

п.т. Партиенит  
2022 г.

## 1. Пояснительная записка

### Нормативно-правовая основа программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры: баскетбол» (далее – Программа) разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020) [9];
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020) [10];
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» [22];
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года» [21];
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16) [6];
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р [20];
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р [3];
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3 [23];
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [15];
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [16];
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» [18];
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [17]. 7
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [11; 13];
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.016 № ВК□641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ,

способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей» [12];

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью» [7];

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019) [8].

Программа представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочей программы курса, оценочных и методических материалов.

#### **Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Направленность программы «Спортивные игры: баскетбол» предусматривает прежде всего повышение уровня разносторонней физической подготовленности обучающихся, а так же расширение и углубление объема баскетбольных навыков и умений; на развитие склонностей, интересов и способностей занимающихся к социальному и профессиональному самоопределению.

#### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы состоит в том, что, физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Занятия спортом включает обучающихся во множество социальных отношений с обучающимися других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде. В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности обучающихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительная деятельность. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии обучающихся.

#### **Новизна программы**

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. Д.

В процессе освоения данной программы обучающийся формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Программа предоставляет возможность обучающимся приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Дополнительная образовательная программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего учебного процесса, его цикличность. В зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, программа предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на подготовку баскетболистов

**Отличительные особенности** данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

**Педагогическая целесообразность.** Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений от простого к сложному, от частного к общему, с использованием технологий лично - ориентированного подхода в обучении. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Бег, прыжки при передачах броске мяча укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность

мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статистических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность обучающегося. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

### **Адресат программы**

В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 13 до 16 лет. Заниматься могут все желающие совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. В группу для занятий зачисляются как юноши так и девушки. Состав группы может быть разновозрастным. В объединения второго года обучения могут быть зачислены обучающиеся, не занимающиеся в группе первого года обучения, но успешно прошли собеседование или иные испытания.

### **Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 2 год. Объем программы 272 часа.  
Количество обучающихся 15-18 человек.

### **Уровень программы - базовый**

### **Формы обучения - очная.**

### **Особенности организации учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые теоретические и практические занятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- тестирование.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы могут использоваться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

### **Режим занятий.**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 90 минут (2 академических часа, академический час 45 мин).

### **1.2 Цель и задачи.**

**Цель программы:** формирование у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, теоретических знаний и практических умений и навыков.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач:**

#### **Образовательные (обучающие):**

- обучить основам техники и тактики, правилам игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

#### **Метапредметные (развивающие):**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

#### **Личностные (воспитательные):**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### **1.3 Воспитательный потенциал программы**

Воспитательная работа в рамках программы направлена на воспитание чувства патриотизма и любви к своей Родине, бережного отношения к русской культуре, ее традициям; уважения к высоким образцам культуры других стран и народов; развитие доброжелательности в оценке достижений товарищей; воспитании чувства ответственности при выполнении своей работы. Для решения поставленных воспитательных задач учащиеся привлекаются к участию в различных мероприятиях школы, поселка, города. Например, учащиеся участвуют в благотворительной акции «Белый цветок», творческих концертах посвященных Дню Победы, Дню защитника Отечества, посещают лекции, беседы, классные часы «Разговоры о важном», участвуют в спортивных соревнованиях. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышения уровня личностных достижений учащихся.

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания обучающихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

#### **1.4. Содержание программы первого года обучения**

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 14-16 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Теоретическая подготовка (4 часа)**

Правила техники безопасности. Общая характеристика подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая).

Режим и питание спортсмена.

Личная гигиена и закаливание организма.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

### **Техническая подготовка (70 часов)**

Имитационные упражнения без мяча – 4 часа:

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворот и стоек.* Совершенствование поворотов без мяча и с мячом.

Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
3. Передвижение правым – левым боком.
4. Передвижение в стойке баскетболиста.
5. Остановка прыжком после ускорения.
6. Остановка в один шаг после ускорения.
7. Остановка в два шага после ускорения.
8. Повороты на месте.
9. Повороты в движении.
10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
11. Имитация защитных действий против игрока защиты.

Ловля и передача мяча – 8 часа:

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя — от груди, с отскоком от пола, двумя — от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с акт явным сопротивлением защитника.



1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
3. Двумя руками от груди в движении.
4. Передача одной рукой от плеча.
5. Передача одной рукой с шагом вперед.
6. То же после ведения мяча.
7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
9. Передача одной рукой снизу от пола.
10. То же в движении.
11. Ловля мяча после полуотскока.
12. Ловля высоко летящего мяча.
13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
14. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча – 26 часов:

*Совершенствование техники ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

1. На месте.
2. В движении шагом.
3. В движении бегом.
4. То же с изменением направления и скорости.
5. То же с изменением высоты отскока.
6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча – 32 часов:

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок по 1 укрюком, крюком. *Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок.

1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
9. В прыжке одной рукой с места.
10. Штрафной.

#### **Тактическая подготовка (20 часов )**

Действия игрока в защите – 10 часов:

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Действия игрока в нападении – 10 часа:

Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

1. Перехват мяча.
2. Борьба за мяч после отскока от щита.
3. Быстрый прорыв.
4. Командные действия в защите.
5. Командные действия в нападении.
6. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

#### **Физическая подготовка (28 часов)**

Общая подготовка – 14 часов:

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, скакалками), на снарядах (перекладина, скамейка). Подвижные игры.

Специальная подготовка – 14 часов :

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

#### **Участие в соревнованиях по баскетболу (12 часов)**

Состав команды и установка на игру всей команде, отдельным игрокам – 1 часа:

Стартовый состав команды. Командные действия в защите. Командные действия в нападении.

Соревнования по баскетболу – 11 часов:

### Тестирование (3 часа).

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Оценка баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

а) Перемещение 6x5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подбрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек.

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>		
1.1	Правила техники безопасности. История рождения и развития баскетбола. Общая характеристика подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая).	1	1	
1.2	Режим и питание спортсмена. Личная гигиена и закаливание организма. Правила соревнований..	2	2	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>70</b>		
2.1.	Имитационные упражнения без мяча.	4		4
2.2.	Ловля и передача мяча.	8		8
2.3	Ведение мяча.	26		26
2.4	Броски мяча.	32		32
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>		
3.1	Действия игрока в защите.	10		10
3.2	Действия игрока в нападении.	10		10
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>28</b>		
4.1	Общая подготовка	14		14
4.2	Специальная подготовка	14		14
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>12</b>		
5.1	Состав команды и установка на игру всей команде, отдельным игрокам.	1	1	
5.2	Соревнования по баскетболу.	11		11
<b>6.</b>	<b>Тестирование</b>	<b>3</b>		
6.1	Сдача контрольных нормативов	3		3
	<b>Итого:</b>	<b>136</b>	<b>4</b>	<b>132</b>

## Содержание программы второго года обучения

### 1 .«Теоретическая подготовка»– 4 часа.

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований. Судейство соревнований.

Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля.

Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

### 2. Физическая подготовка – 28 часов.

#### Общая подготовка 10 час.

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

#### Круговая тренировка.

#### Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятым. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

### **Специальная подготовка – 18 часов :**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **3. Техническая подготовка – 70 часов.**

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой, от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках; передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.

Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега.

### **4. Тактическая подготовка - 20 часов.**

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

### **5. Тестирование, контрольные испытания – 3 часа.**

### **6. Участие в соревнованиях – 13 часов.**

## **Учебно-тематический план 2 года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов
---	------------------------	------------------

п/п		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>		
1.1	Правила техники безопасности. Режим и питание спортсмена. История современного баскетбола.	1	1	
1.2	Соревновательная деятельность, правила судейства в баскетболе. Помощь и самопомощь при травмах	1	1	
1.3	Судейство соревнований	1	1	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>70</b>		
2.1.	Имитационные упражнения без мяча.	2		2
2.2.	Ловля и передача мяча.	10		10
2.3	Ведение мяча.	26		26
2.4	Броски мяча.	32		32
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>		
3.1	Действия игрока в защите.	10		10
3.2	Действия игрока в нападении.	10		10
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>28</b>		
4.1	Общая подготовка	10		10
4.2	Специальная подготовка	18		18
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>12</b>		
5.1	Состав команды и установка на игру всей команде, отдельным игрокам.	1	1	
5.2	Соревнования по баскетболу.	11		11
<b>6.</b>	<b>Тестирование</b>	<b>3</b>		
6.1	Сдача контрольных нормативов	3		3
	<b>Итого:</b>	<b>136</b>	<b>4</b>	<b>132</b>

### 1.5 Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.



### **Личностные результаты:**

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

### **Метапредметные результаты:**

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

### **Предметные результаты:**

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- владеть основами судейства игры в баскетбол;
- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

***В результате освоения программы учащиеся должны знать:***

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры;
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением областных команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы);
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

***В результате освоения программы учащиеся должны уметь:***

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбол;
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

**2.Комплекс организационно-педагогических условий.**

**2.1 Календарный учебный график**

Учебный год начинается с 01 сентября;

Учебный год заканчивается 26 мая .

Количество учебных недель – 34, учебная неделя 2 дня: 68 учебных дней.

Сроки и продолжительность каникул:

Осенние: 29.10.2022г. по 06.11.2022г.

Зимние: 30.12.2022 г. по 09.01.23г. Весенние: 19.03.2023г. по 26.03.2023г.

## **2.2 Условия реализации программы**

Занятия проводятся в спортивном зале МОУ « Партенитская школа им. дважды Героя Советского Союза А.А.Гречко» города Алушты.

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

1. Баскетбольные щиты с кольцами -8 шт.,
2. Стойки для обводки – 10шт.,
3. Гимнастические скамейки – 5 шт.,
4. Гимнастические скакалки – 20 шт.
5. Мячи набивные – 10 шт.,
7. Баскетбольные мячи – 10 шт.

### **Техническое оснащение**

- проектор;
- экран;
- компьютер (ноутбук)
- магнитофон;

### **Дидактические материалы**

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

### Методическое обеспечение.

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
<b>1</b>	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
<b>2</b>	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
<b>3</b>	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
<b>4</b>	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная – фронтальный, групповая,	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный

		подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.		тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

### Педагогические технологии

При реализации программы используются, следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- здоровьесберегающая технология.

### 2.3 Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения.

## 2.4 Список литературы.

1. Организация работы спортивных секций в школе: программы-рекомендации / авт.- сост. А.Н. Каинов – Волгоград: Учитель, 2011.
  2. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. — М.: ФиС, 1975.
  3. Баскетбол: 100 упражнений и советов для игроков / Ник Сортел; - М.: АСТ: Астрель, 2005.
  4. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
  5. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987
  6. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996.  
программа (Матвеев А.П.,2009) Интернет-ресурсы
  - 7.Примерная федеральная программа (Матвеев А.П.,2009) Интернет-ресурсы
  8. Официальный сайт Департамента физической культуры и спорта город Воронеж
  9. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб.пособие/Ш.З.Хуббиев,С.М. Лукина, Т.Е.Коваль, Л.В.Ярчиковская. – СПб.: Изд-во С.-Петербур-та, 2018. – 272 с.
- ISBN 978-5-288-05785-4 (эл.библиотека Знаниум)
10. Филиппова Ю.С. Здоровье и физическая культура: учебно-методическое пособие/ Филиппова Ю.С. – Москва ИНФА – М, 2020. – 197 с. (Среднее профессиональное образование .) (эл.библиотека Знаниум)

## 1. Приложения

### 3.1 Оценочные материалы

#### Учёт знаний обучающихся

При подготовке юных баскетболистов отслеживается уровень общей физической подготовки, а также усвоение правил и овладение умениями и навыками ведения игры. Если первое определяется во время сдачи нормативов, то второе выявляется во время учебно-тренировочных игр и выступления на соревнованиях. В начале учебного года, после первого полугодия, в конце учебного года проводится контрольный срез знаний. Фиксируется также участие и занятое место каждого обучающегося на соревнованиях.

#### Критерии и параметры диагностики<sup>1</sup>

Входящая, промежуточная и итоговая диагностики проводятся с использованием одного и того же аналитико-диагностического инструментария (за исключением теоретических знаний), что допустимо цикличностью построения образовательного процесса. Поэтому ниже в таблице отражены не виды диагностики, а её критерии и параметры. Теоретические знания определяются тестированием, например, знание правил судейства (Правила № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,9, 10, 11, 12,20, 21, 25 «Правил проведения Всероссийских соревнований по баскетболу» издание 2004 года).

#### Тестирование и контрольные испытания.

Уровень \ Критерии	Низкий	Средний	Высокий
<b>1. Скорость реакции</b> (поймать баскетбольный мяч, летящий прямо,	1 успешная попытка или не справился с заданием	2 успешные попытки	3 успешные попытки

вправо, влево (три попытки)			
<b>2. Глазомер</b> (определить расстояние до кегли, стоящей в 3-х 5-ти, 10-ти шагах (три попытки))	1 успешная попытка или не справился с заданием	2 успешные попытки	3 успешные попытки
<b>3. Гибкость</b> (выполнить наклоны из положения стоя с касанием пола ладонями)	достает руками до щиколоток	достает кончиками пальцев до пола	достает ладонями до пола
<b>Скорость освоения практической частью программы</b>	Требуются дополнительные занятия	Усвоение согласно учебно-тематическому плану	Осваивает за меньшее количество часов предусмотренных программой
<b>1. Скорость реакции</b> (выполнить 3 передачи по звуковому сигналу)	1 успешная попытка или не справился с заданием	2 успешные попытки	3 успешные попытки
<b>2. Точность бросков</b> (провести броски мяча в корзину одной и двумя руками)	менее 50 очков	50 - 70 очков	70 очков и более
<b>3. Ловкость</b> (ведение мяча со сменой направления и движений)	1 серия за 10 секунд	2 серии за 10 секунд	3 серии за 10 секунд
<b>4.Прыгучесть</b> (прыжок в длину с места)	165 см	170-180 см	183-195 см

### Тестирование и контрольные испытания.

#### Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15

#### Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски ( % )	Штрафные броски ( % )



	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
2 – й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35

#### Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	12-14 лет		13-15 лет		14-17 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	137	168	156	210	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	14	17	16	20	19
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5		7		10	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10		12		14

#### Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Оценка баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15

2 (низкая)	37,7	10,4	15	12
------------	------	------	----	----

### 3.2. Методические материалы.

Методы и формы обучения. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой; соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;

- групповая;
- поточная.

Методика проведения занятий.

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия. Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия. Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала. Заключительная часть: Закрепление изученного материала. Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

### **Комплекс общеразвивающих упражнений .**

Упражнения на месте (с вариантами).

1. Бег на месте до 1 – 1,5 мин. Вариант: бег по кругу или «змейкой» с ускорениями до 2 – 3 мин.
2. И. п. – о. с. 1 – 2 – руки дугами вперед – вверх, правую ногу назад на носок – прогнуться и потянуться; 3 – 4 – приставив правую, руки дугами наружу – вниз. То же, отставляя назад левую (повторить 6 – 8 раз). Варианты: а) то же, но с шагом левой или правой вперед; б) то же поднимая ногу назад.
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – 4 – наклоняясь вперед, круговое движение туловищем вправо, 5 – 8 – то же влево (повторить 8 – 12 раз в каждую сторону). Варианты: а) выполнять сдвоенные круги; б) поочередные наклоны туловища влево и вправо; в) 2 – 3 пружинящих наклона в стороны.
4. И. п. – о. с. 1 – 2 – присесть на носках, колени врозь, руки вперед; 3 – 4 – встать, руки вниз. После нескольких повторений выполнять упражнения на два счета (повторить 12 – 16 раз). Варианты: а) в узкой стойке ступни параллельно, приседание на полной ступне; б) приседание поочередно на правой и левой ноге, отставляя другую ногу назад в положении выпада, упор руками о бедро; в) то же с 2 – 3 пружинящими покачиваниями.
5. И. п. – широкая стойка, правая рука вперед, левая на пояс. 1 – круг правой рукой вниз с поворотом туловища вправо; 2 – 3 – два пружинящих наклона к левой ноге, сгибая правую, пальцами правой руки касаясь, носка или земли; 4 – выпрямляясь сменить положение

рук; 5 – 8 - то же в другую сторону (повторить 8 – 10 раз). Варианты: а) то же, не сгибая разноименную ногу; б) то же, но вместо круга отведение руки в сторону с поворотом туловища.

6. И. п. – упор, сидя сзади, ноги врозь. 1 – 2 – прогибаясь, упор, лежа сзади; 3 – 4 – и. п. После нескольких повторений выполнять упражнения на 2 счета (повторить 12 – 16 раз). Варианты: а) то же, но ноги вместе, прогибаясь согнуть левую вперед, а затем правую, поочередно; б) прогибаясь поворот в упор лежа на одной руке, другую вверх, поочередно в левую и правую стороны.

7. И. п. – о. с. 1 – левую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – выпад левой с полунаклоном вперед, руки вниз; 3 – толчком левой стойка на правой, руки в стороны; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону (повторить по 6 – 8 раз в каждую сторону). Вариант: пружинящие полуприседания со свободными встречными махами руками вперед – назад и поворотами туловища влево и вправо.

8. И. п. – руки на пояс. Прыжки на двух, чередуя движения влево и вправо, вперед и назад (30 – 40 прыжков). Варианты: а) прыжки ноги врозь – вместе, врозь – скрестно; б) прыжки с поворотами налево, направо и кругом; в) прыжки акцентирую каждый 4 – 3 – 2 – 1 прыжок. После прыжков ходьба с постепенным замедлением темпа.

### **Комплекс прыжковых упражнений**

1. Подскоки на месте с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.

2. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге с переносом тяжести тела на соответствующую ногу.

3. Широкие прыжки в сторону толчком одной ноги: оттолкнуться левой ногой, приземлиться на правую, спружинить; оттолкнуться правой ногой, приземлиться на левую, спружинить. Увеличить ширину прыжка. Усиленно работать руками.

4. Подскоки на обеих ногах: прыжок, приземлиться в присед, спружинить, прыгнуть на обеих ногах в приседе, прыжок вверх выпрямившись, приземлиться в присед и т. д. Движения руками вверх.

5. Прыжки вверх на месте толчком обеими ногами: ноги врозь; ноги врозь, правая (левая) вперед; поджав колени прыжок согнувшись (ноги врозь или вместе, пальцы касаются подъема ноги); прыжок прогнувшись (ноги назад, руки взмахом вверх - назад); прыжок полукольцом. Во время прыжков делать движения головой, как бы ударяя по мячу, вперед, в стороны. Все указанные в этом пункте прыжки можно выполнять с промежуточным подскоком, т. е. прыжок, спружинить, прыжок и т. д. Те же упражнения, но без промежуточного подскока.

6. Те же прыжки выполнять из приседа и спружинить 3 раза, 2 раза, 1 раз.
7. Все виды прыжков, указанные в пункте 5, проделать комбинированно с промежуточным подскоком, т.е. прыжок с поджатыми коленями, спружинить; прыжок ноги врозь, спружинить; прыжок прогнувшись, спружинить и т. д. Прodelать ту же комбинацию без промежуточного подскока.
8. «Русская пляска». Присев на корточки, поочередно выбрасывать вперед то левую, то правую ногу (ногу ставить ступней вперед). То же, ногу в сторону (ставя ступню на внутреннее ребро). Руки на пояс.
9. «Попрыгунчик». Прыжок ноги врозь, хлопок руками о бедра; прыжок ноги вместе, хлопок руками над головой и т. д.

### 3.3 Календарно – тематическое планирование первого года обучения.

№	Название темы	Количество час.	Дата план	Дата факт	Форма аттестации/контроля	Примечание
<b>сентябрь</b>						
1	Правила техники безопасности. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОРУ. Передвижение в стойке баскетболиста.	2			тестирование	
2	История развития баскетбола. ОРУ. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Передачи мяча.	2			зачет	
3	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Передачи мяча. Контрольные нормативы	2			тестирование	
4	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Остановки. Передачи мяча.	2				
5	ОРУ. СФП. Остановка в два шага после ведения. Повороты на месте. Передачи мяча.	2				

6	ОРУ. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Ведение мяча.	2			зачет	
7	ОРУ.ОФП. Техника передвижения. Передачи мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	2				
8	Передачи мяча одной, двумя руками. Ведение мяча шагом. ОФП.	2			зачет	
9	ОРУ. Передачи мяча одной, двумя руками. Ведение мяча бегом, с изменением скорости.	2			зачет	
Итого за месяц		18				
10	ОРУ.Передачи мяча одной, двумя руками. Ведение мяча бегом, с изменением скорости.	2				
11	Передачи мяча одной, двумя руками в движении. Ведение мяча бегом, с изменением скорости. высоты отскока.	2				
12	Передачи мяча одной, двумя руками в движении. Ведение мяча бегом, с изменением скорости. высоты отскока.	2				
13	Передачи мяча одной, двумя руками в движении. Ведение мяча бегом, с изменением скорости. высоты отскока.	2			зачет	
14	Личная и общественная гигиена. Передачи мяча. Броски мяча. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	2				
15	Передачи мяча. Броски мяча. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	2				
16	Броски мяча. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Соревнования.	2			зачет	
17	Передачи мяча. Броски мяча. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	2				
Итого за месяц		16				
18	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП. Ведение мяча.	2				
19	Передачи мяча. Броски мяча.	2				

20	Техника ведения мяча. Броски одной рукой в баскетбольный щит с места.	2				
21	Ведение мяча с переводом на другую руку. Броски в корзину двумя руками от груди	2				
22	Ведение мяча с переводом на другую руку. Броски в корзину двумя руками от груди	2			зачет	
23	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Штрафные броски	2				
24	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Штрафные броски	2			зачет	
Итого за месяц		14				
25	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2				
26	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке	2				
27	Ловля двумя руками «низкого мяча».	2				
28	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2				
29	Ведение мяча с обводкой. Закаливание организма спортсмена. Соревнования.	2			зачет	
30	Ведение мяча с обводкой. Закаливание организма спортсмена. Соревнования.	2			зачет	
31	Ведение мяча с обводкой. Закаливание организма спортсмена. Учебная игра	2				
32	Штрафные броски. Контрольные испытания.	2			зачет	
33	Штрафные броски. Контрольные испытания.	2			тестирование	
Итого за месяц		18				

Итого за 1 полугодие		66				
34	Командные действия в нападении.	2				
35	Командные действия в нападении.	2				
36	Командные действия в нападении, защите.	2			зачет	
37	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2				
38	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2				
39	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. ОФП	2			зачет	
Итого за месяц		12				
40	Тактические действия в нападении. ОФП	2				
41	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2				
42	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	2				
43	Тактические действия в нападении. ОФП	2				
44	Тактические действия в нападении. ОФП	2				
45	Тактические действия в защите. ОФП	2			зачет	
46	Командные действия в нападении.	2			зачет	



Итого за месяц		14				
47	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2				
48	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2				
49	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2				
50	Тактика защиты. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	2				
51	Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра	2			зачет	
52	Бросок мяча одной рукой от плеча. Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	2				
53	Индивидуальные действия в защите.	2			зачет	
Итого за месяц		14				
54	Бросок мяча одной рукой от плеча. СФП	2				
55	Тактика нападения. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2				
56	Тактика нападения. Судейство. Соревнования.	2			зачет	
57	Тактика нападения . Судейство. Соревнования.	2			зачет	
58	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебная игра.	2				
59	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебная игра	2				

60	Судейство. Соревнования.	2			зачет	
61	Методы спортивной тренировки. Контрольные нормативы. ОФП.	2			тестирование	
Итого за месяц		16				
62	Контрольные нормативы. Учебные игры	2			тестирование	
63	Контрольные нормативы. Учебные игры	2			тестирование	
64	Бросок мяча одной рукой в движении. Взаимодействие двух игроков. Учебные игры	2				
65	Бросок мяча одной рукой в движении. Взаимодействие двух и более игроков. Учебные игры	2			зачет	
66	Ведение с обводкой. Индивидуальные действия в нападении.	2			тестирование	
67	Ведение с обводкой. Индивидуальные действия в защите	2			зачет	
68	Учебно-тренировочная игра	2				
Итого за месяц		14				
Итого за год		136				

**Календарно – тематическое планирование по баскетболу  
второго года обучения**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата факт</b>	<b>Форма аттестации/контроля</b>	<b>Примечание</b>
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	2				
2	Медико-биологические исследования. История рождения и развития баскетбола.	2				
3	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	2				
4	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	2				

5	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	2				
6	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения.	2				
7	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	2				
8	ОРУ. Контрольные испытания.	2				
9	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	2				
Итого за месяц		18				
10	ОРУ. ОФП. Соревнования.	2				
11	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	2				
12	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	2				
13	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	2				
14	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	2				
15	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	2				
16	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног.	2				
17	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча.	2				
Итого за месяц		16				
18	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	2				
19	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении.	2				
20	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	2				

21	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.	2				
22	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	2				
23	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.	2				
24	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.	2				
Итого за месяц		14				
25	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Броски в кольцо.	2				
26	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	2				
27	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена.	2				
28	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди.	2				
29	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Бросок в кольцо.	2				
30	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо.	2				
31	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	2				
32	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2				
33	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	2				
Итого за месяц		18				
Итого за первое полугодие		66				
34	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо.	2				

35	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	2				
36	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	2				
37	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	2				
38	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	2				
39	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.	2				
Итого за месяц		12				
40	СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	2				
41	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2				
42	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2				
43	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2				
44	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	2				
45	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2				
46	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2				
Итого за месяц		14				
47	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	2				
48	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от	2				

	плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.					
49	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2				
50	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	2				
51	Соревнования.	2				
52	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2				
53	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2				
Итого за месяц		14				
54	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2 2				
55	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	2				
56	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.	2				
57	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	2				
58	Действия одного защитника против двух нападающих.	2				
59	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	2				
60	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2				
61	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2				

Итого за месяц		16				
62	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	2				
63	Соревнования.	2				
64	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.	2				
65	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	2				
66	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	2				
67	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	2				
68	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	2				
Итого за месяц		14				
Итого за год		136				

**3.4 Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
по баскетболу  
(название программы)**

№ п/п	Причина корректировки	дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)
1			
2			
3			
4			
5			
6			



7			
8			
9			
10			