

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества

ПРИНЯТА
на заседании
Методического совета МКУ ДО ДДТ
Протокол № 12
от « 12 » мая 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО ДДТ
Л.А. Иванюк
Приказ № 538
от « 12 » мая 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбольный клуб «Форвард»»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор составитель:
Балыбердин С.В.,
тренер-преподаватель

п.г.т. Гари
2022 год

Содержание

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

Учебный план

Учебно (тематический) план

Содержание учебно (тематического) плана

1.4. Планируемые результаты

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

2.2. Формы аттестации. Оценочные материалы

2.3.Список литературы

ПРИЛОЖЕНИЕ

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

I. Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбольный клуб «Форвард»»
II. Направленность	Физкультурно-спортивная
III. Сведения об авторе и составители программы	
1. ФИО	Балыбердин Сергей Владимирович
3. Образование	Магистратура
4. Должность	Тренер-преподаватель
5. Квалификационная категория	1 квалификационная категория
6. Электронный адрес, контактный телефон.	serzch.9681@mail.ru
IV. Сведения о программе	
1. Объем и срок освоения	Объем программы 576 учебных часов. Программа рассчитана на 3 года обучения: 1-год обучения 144 часа в год, 2-год обучения – 216 часов, 3-год обучения - 216 часа.
2. Форма обучения	очная
3. Возраст обучающихся	11-17 лет
4. Подвид программы	Разноуровневая, с применением дистанционных технологий
5. Уровень программы	базовый, стартовый
6. Тип программы	модифицированная

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время игры позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Программа по баскетболу представляет собой часть Всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье», составляющего основу физического воспитания населения Российской Федерации. В части занятий «Баскетбол» для детей в возрасте от 11 до 17 лет на практике реализуются принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 3 ФЗ №80. Игра в баскетбол оказывает большое влияние на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Направленность программы физкультурно-спортивная

Программа **модифицированная**, разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту. - М.: Издательство «Советский спорт», 2008.

Актуальность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбольный клуб «Форвард»» (далее «БК «Форвард»»), разработана на основании следующих **нормативно-правовых документов**:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. 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. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № 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»);
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
14. Устав Муниципального казенного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества.
15. Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ.
16. Приказа Министерства России от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании детей школьного возраста, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Вместе с тем, актуальность программы обусловлена тем, что исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали большое значение баскетбола, как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека.

В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» от базового образования соответствующего профиля является удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей детей и их родителей, целенаправленное изучение и освоение такого динамичного вида спорта, как баскетбол.

Адресат программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «БК «Форвард» адресована детям в возрасте от 11 до 17 лет. В группу

принимаются все желающие без предварительного отбора, но имеющие медицинское заключение разрешающее занятие в спортивном объединении О МКУ ДО ДДТ ДЮСШ. Набор в группы производится в порядке очередности подачи заявлений на зачисление. Степень предварительной подготовки не учитывается.

Зачисление в группы производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних), подписание согласия на обработку персональных данных и предоставление справки медицинского заключения. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности. **Количество обучающихся в группе: от 8 до 18 человек.**

Программа составлена с учетом особенностей среднего и старшего школьного возраста. Для эффективной реализации программы следует учитывать, что характерной чертой возраста 11-13 лет является любознательность, пытливость ума, стремление к большому количеству информации, при этом часто забывая, что знания надо систематизировать. Для подростка в качестве ведущей роли выступает общественно-полезная деятельность в разнообразных формах, в русле которой происходит личное общение со сверстниками и очень важное общение с представителями другого пола.

Для каждой возрастной группы каждого модуля разработаны свои рекомендации по образовательному процессу (задание на дом, контроль учащихся, консультирование по возникающим вопросам тренировочного процесса, который они осуществляют самостоятельно). В ходе учебного процесса педагог корректирует задания в соответствии с индивидуальными результатами и потребностями каждого обучающегося.

Режим занятий. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

В группе 1-го года обучения общее количество часов в неделю – 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

В группах 2,3-го годов обучения общее количество часов в неделю – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Объем и срок освоения программы.

Объем программы 576 учебных часов.

Программа рассчитана на 3 года обучения:

1-год обучения 144 часа в год,

2-год обучения – 216 часов,

3-год обучения - 216 часа.

Особенности организации образовательного процесса.

Настоящая программа отвечает требованиям «Концепции развития дополнительного образования детей, откуда следует, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость».

Данная программа содержит признаки **разноуровневой** программы:

Предусмотрены и методически описаны разные степени сложности учебного материала;

Организован и обеспечен доступ любого участника программы к стартовому освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованной педагогической процедуры;

Разноуровневость данной программы выражается содержанием в ней учебного материала разного типа уровня сложности, фонда оценочных средств,

дифференцированных по принципу уровневой сложности.

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Данной программой предусмотрено получение обучающимися первоначальных знаний в области баскетбола, получение начальных знаний о технических действиях и тактике игры.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. На базовом уровне данной программой предусмотрено получение обучающимися базовых знаний в области баскетбола, получение знаний о тактических действиях игроков, технических приемах игры, правилах баскетбола, терминологии, ведении счета и судейству игры.

Каждый обучающийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности обучающегося к освоению содержания и материала заявленного уровня.

Входная диагностика является инструментом, с помощью которого определяется готовность ребёнка к освоению уровня содержания программы, в соответствии с которым подбираются формы и методы работы на занятии.

Перечень форма обучения: очная, с применением дистанционных технологий. Под образовательными дистанционными технологиями, понимается применение информационно-телекоммуникационных сетей (интернет) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников.

В обучении применяется:

- групповая форма с индивидуальным подходом,
- индивидуальная,
- поточная,
- круговая,
- фронтальная.

Перечень формы занятий: основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в учреждении являются:

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

Так же применяются такие формы как: беседа, практическое занятие, мастер-класс, экскурсия, открытое занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: Основными формами подведения итогов являются:

- участие в спортивных соревнованиях (в т.ч. товарищеские игры и контрольные соревнования),
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (тестирование и контроль)
- Опрос, тестирование, мастер-класс, практическое занятие, открытое занятие.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации

дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей, через занятия баскетболом; расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в баскетболе

Стартовый уровень

Задачи:

Обучающие:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

Развивающие:

- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в баскетболе;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- формировать навыки общения; – способствовать освоению навыков коллективной игры.
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Базовый уровень

Задачи:

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- способствовать приобретению основ атакующих и защитных действий;
- способствовать приобретению практических умений игры в баскетбол. – обучить основным правилам игры баскетбол;

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- формировать личность подростка в условиях баскетбольной команды.

1.3. Содержание общеразвивающей программы
Учебный план

Уровень сложности	Год обучения	Разделы	Количество академических часов			Формы промежуточной итоговой аттестации
			всего	теория	практика	
Стартовый уровень	1	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа
		Основы знаний о физической культуре и спорте.	10	10	-	Тестирование
		Общезначительная физическая подготовка.	34	10	24	Выполнение контрольных нормативов ОФП
		Технические действия:	32	8	24	Игровые задания
		Тактические действия:	40	20	20	Тестирование
		Тактические действия:	8	1	7	Участие в спортивных соревнованиях
		Воспитательные мероприятия.	6	2	4	Спортивные игры
		Повторение.	10	-	10	Учебная игра в мини баскетбол с заданием
		Итоговое занятие.	2	1	1	Сдача контрольных нормативов
Итого на стартовом уровне: 144 часа						
Базовый уровень	2	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа
		Общезначительная физическая подготовка.	30	6	24	Выполнение контрольных нормативов ОФП
		Технические действия:	60	14	46	Выполнение контрольных нормативов по ТП
		Тактические действия:	60	16	44	Выполнение контрольных нормативов по ТП
		Специальная физическая подготовка.	30	5	25	Выполнение контрольных нормативов СФП
		Участие в соревнованиях.	22	2	20	Участие в спортивных соревнованиях
		Повторение.	10	-	10	Учебная игра в баскетбол с заданием
		Итоговое занятие.	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
	3	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа
		Общая физическая подготовка.	40	6	34	Выполнение контрольных нормативов ОФП
		Техника игры в баскетбол.	32	6	26	Выполнение контрольных нормативов по ТП
		Тактика игры в баскетбол.	32	6	26	Выполнение контрольных нормативов по ТП
		Специальная физическая подготовка.	46	6	40	Выполнение контрольных нормативов СФП
		Правила игры и судейства.	12	6	6	Практика судейства
		Контрольные игры и соревнования.	20	4	16	Участие в спортивных соревнованиях
		Восстановительные мероприятия.	10	4	6	Тестирование
		Повторение.	20		20	Учебная игра в баскетбол с заданием
		Итоговое занятие.	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
		Итого на базовом уровне: 432 часа				
Итого по программе: 576 часов						

Учебно-тематический план Группа первого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
		Теория	Практика			
1	Техника безопасности на занятиях. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	0.5	1.5	Фронтальная	текущий	
2	Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие режим дня.	0.1	1.9	Фронтальная	текущий	
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра.	0.1	1.9	Групповая	текущий	
4	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	0.1	1.9	Групповая	текущий	
5	Физическая культура и спорт в России. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ.	0.5	1.5	Групповая	текущий	
6	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	0.1	1.9	Групповая	текущий	
7	Занятия ОФП. Учебная игра.	0.1	1.9	Круговая	текущий	
8	Общеразвивающие упражнения. Челночный бег с переносом кубиков. <i>Остановки.</i>	0.1	1.9		текущий	
9	Занятия ОФП. Учебная игра.	0.1	1.9	Круговая	текущий	
10	Подвижная игра «Ловишки». Выполняют комплекс физических упражнений на развитие силы.	0.1	1.9	Круговая	текущий	
11	Выполняют комплекс физических упражнений на развитие силы. Подвижная игра « <i>Рывок за мячом</i> »	0.1	1.9	Круговая	текущий	
12	ОРУ. Игры « <i>Бег пингвинов.</i> »	0.1	1.9	Круговая	текущий	
13	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты <i>с ведением и броском мяча в корзину.</i> Играют в подвижные игры с разными видами физической деятельности.	0.1	1.9	Фронтальная	текущий	
14	Гигиена, контроль нагрузок, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Бой петухов». Эстафеты.	0.5	1.5	Фронтальная	текущий	
15	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	0.1	1.9	Групповая	текущий	
16	ОРУ в движении. Игры: «Точный расчет». Эстафеты.	0.1	1.9	Фронтальная	текущий	
17	ОРУ в движении. Игры: « <i>Наперегонки с мячом.</i> » Эстафеты.	0.1	1.9	Фронтальная	текущий	
18	ОРУ в движении. Игры: «Тройка», «Совушка». Эстафеты.	0.1	1.9	Групповая	текущий	
19	ОРУ в движении. Игры: « <i>Нападают пятерками.</i> » Эстафеты.	0.1	1.9	Фронтальная	текущий	
20	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай - поймай». История	0.1	1.9	Поточная	текущий	

	возникновения баскетбола					
21	Бросок мяча снизу на месте; Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай - поймай». Правила игры в баскетбол	0.1	1.9	Поточная	текущий	
22	Игра «Передал – садись».	0.1	1.9	Групповая	текущий	
23	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Кто меткий?».	0.1	1.9	Поточная	текущий	
24	Игра «10 передач».	0.1	1.9	Фронтальная	текущий	
25	Игра «Нападают пятерками».	0.1	1.9	Групповая	текущий	
26	Начать обучение передвижению в стойке баскетболиста. Подвижная игра «Затейники».	0.1	1.9	Групповая	текущий	
27	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай».	0.1	1.9	Поточная	текущий	
28	Игра «Баскетбол с надувным мячом».	0.1	1.9	Групповая	текущий	
29	Игра «Мяч среднему». ОРУ. Эстафеты с мячами.	0.1	1.9	Групповая	текущий	
30	Ведение мяча на месте. Ловля в движении. Игра «Десять ударов с передачей».	0.1	1.9	Фронтальная	текущий	
31	Ведение мяча на месте. Ловля в движении. Эстафета с ведением и броском мяча в корзину.	0.1	1.9	Групповая	текущий	
32	Техника безопасности на занятиях. Начинают обучение ловле и передаче мяча в парах, тройках. Игра «Мяч среднему».	0.5	1.5	Групповая	текущий	
33	Продолжают обучение ловле и передаче мяча в парах, тройках. Игра «Восьмёрка на месте». Умеют владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля.	0.1	1.9	Групповая	текущий	
34	Баскетбольная стойка, передача мяча	0.1	1.9	Фронтальная	текущий	
35	Ловля двумя руками, остановка в два шага	0.1	1.9	Групповая	текущий	
36	Ловля двумя руками (на месте-шагом -бегом) Передача мяча от груди	0.1	1.9	Фронтальная	текущий	
37	Эстафета с изучением элементов. Ведение мяча. Передачи от груди двумя руками. Подвижные игры	0.1	1.9	Групповая	текущий	
38	Ловля и передача в парах и в движении	0.1	1.9	Индивидуальная	текущий	
39	Бросок одной от плеча с места	0.1	1.9	Поточная	текущий	
40	Физическая культура и спорт в России. Защитная стойка. Ведение - остановка	0.5	1.5	Групповая	текущий	
41	Остановка в два шага. Сочетание	0.1	1.9	Индивидуальная	текущий	
42	Броски от груди двумя руками	0.1	1.9	Поточная	текущий	
43	Повторение приемов в сочетаниях. Ведение-остановка, броски по кольцу	0.1	1.9	Круговая	текущий	
44	Учебная игра в 1 корзину. Ведение-остановка	0.1	1.9	Групповая	текущий	
45	Ловля и передача в парах ,тройках на месте и в движении. Подвижные игры	0.1	1.9	Групповая	текущий	
46	ОФП	0.1	1.9	Круговая	текущий	
47	ОФП	0.1	1.9	Круговая	текущий	
48	Гигиена, контроль нагрузок, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	0.5	1.5	Групповая	текущий	
49	Броски одной рукой от плеча с места и в движении	0.1	1.9	Групповая	текущий	
50	Бросок мяча после ловли и ведения	0.1	1.9	Поточная	текущий	
51	Занятия ОФП. Учебная игра.	0.1	1.9	Круговая	текущий	

52	Баскетбол при игре в одну корзину (2х2)	0.1	1.9	Групповая	текущий	
53	Подвижные игры с мячом.	0.1	1.9	Групповая	текущий	
54	Баскетбол при игре в одну корзину (3х3)	0.1	1.9	Групповая	текущий	
55	Тактика свободного нападения	0.1	1.9	Групповая	текущий	
56	Рывок по прямой - ловля - остановка в два шага - передача двумя руками от груди.	0.1	1.9	Круговая	текущий	
57	Выход - ловля в движении с остановкой, бросок в корзину, двумя руками от груди.	0.1	1.9	Круговая	текущий	
58	Выход - ловля в движении с остановкой, бег по дуге.	0.1	1.9	Групповая	текущий	
59	Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	0.1	1.9	Групповая	текущий	
60	Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	0.1	1.9	Групповая	текущий	
61	Штрафной бросок и его выполнение. Правила и обязанности игроков	0.1	1.9	Поточная	текущий	
62	Передача мяча отскоком от пола, броски одной от плеча. Мини баскетбол	0.1	1.9	Фронтальная	текущий	
63	Передача мяча от плеча одной рукой. Штрафной бросок. Сочетание приемов.	0.1	1.9	Групповая	текущий	
64	Ловля мяча-ведение, бросок с близкого расстояния. Уч. Игра	0.1	1.9	Групповая	текущий	
65	Уч. игра с заданиями. Подвижные игры	0.1	1.9	Групповая	текущий	
66	Уч. игра с заданиями. Подвижные игры	0.1	1.9	Групповая	текущий	
67	Обучение судейству	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
68	Уч. игра по упр. правилам	0.1	1.9	Групповая	текущий	
69	Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита	0.1	1.9	Поточная	текущий	
70	Совершен. точности бросков. Соч. изученных приемов.	0.1	1.9	Индивидуальная	текущий	
71	Совершен. точности бросков. Уч. игра.	0.1	1.9	Индивидуальная	текущий	
72	Прием нормативов по ОФП	0.1	1.9	Индивидуальная	контрольный	

Группа второго года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
		Теория	Практика			
1	Техника безопасности на занятиях. Чередование ходьбы и бега. Обычный бег. Бег с ускорением.	0,5	1.5	Фронтальная	текущий	
2	Скоростные рывки из разных положений.		2	Групповая	текущий	
3	Прыжки, повороты, перемещение с заданием. Прыжки, повороты вперед, назад.		2	Фронтальная	текущий	
4	Техника поворотов в движении		2	Групповая	текущий	
5	Перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения.		2	Групповая	текущий	
6	Состояние и развитие баскетбола в России. Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.	0.5	1.5	Фронтальная	текущий	
7	Штрафной бросок. Бросок мяча после ловли и ведение.		2	Фронтальная	текущий	
8	Передача мяча со сменой мест в движении		2	Групповая	текущий	
9	ОРУ в движении. Учебная игра (по упрощенным правилам).		2	Групповая	текущий	
10	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте		2	Поточная	текущий	

11	Держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.		2	Поточная	текущий	
12	Учебная игра в 1 корзину. Ведение-остановка	0.5	1.5	Групповая	текущий	
13	Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги.		2	Фронтальная	текущий	
14	Остановки в движении: одной ногой, двумя ногами.		2	Групповая	текущий	
15	Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	0.5	1.5	Групповая	текущий	
16	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ	0.5	1.5	Поточная	текущий	
17	Владение мячом, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		2	Групповая	текущий	
18	Учебная игра. ОРУ в движении. Закрепление пройденного материала.	0.5	1.5	Круговая	текущий	
19	Повороты на месте и в движении, вперед и назад.		2	Круговая	текущий	
20	Ловля мяча двумя руками на месте		2	Групповая	текущий	
21	Разбор распространенных ошибок при ведении мяча. Закрепление пройденного материала. Учебная игра.		2	Индивидуальная, групповая	текущий	
22	Ловля мяча двумя руками в движении		2	Поточная	текущий	
23	Ловля мяча двумя руками в прыжке		2	Поточная	текущий	
24	Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	0.5	1.5	Групповая	текущий	
25	Ловля мяча одной рукой в движении		2	Поточная	текущий	
26	Ловля мяча одной рукой при встречном движении		2	Групповая	текущий	
27	Контрольные соревнования по стритболу (2X2)		2	Групповая	контрольный	
28	Ошибки при ловле мяча. Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
29	Гигиена, контроль нагрузок, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Передача мяча двумя руками сверху	0.5	1.5	Круговая	текущий	
30	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)		2	Групповая	текущий	
31	Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
32	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)		2	Групповая	текущий	
33	Передача мяча двумя руками в прыжке		2	Групповая	текущий	
34	Закрепление пройденного материала. Ошибки при ловле мяча. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
35	Ведение мяча на месте. Ловля в движении.		2	Фронтальная	текущий	
36	Передача мяча двумя рукой с отскоком от пола.		2	Групповая	текущий	
37	ОРУ в движении. Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
38	Контрольные соревнования по стритболу (3X3)		2	Групповая	контрольный	
39	Ловля мяча на месте.		2	Групповая	текущий	
40	Передачи мяча. Игра «10 передач».		2	Групповая	текущий	
41	Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
42	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.		2	Фронтальная	текущий	
43	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Передача мяча снизу на	0.5	1.5	Групповая	текущий	

	месте. ОРУ.					
44	Закрепление пройденного материала. ОРУ в движении. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
45	Передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.		2	Фронтальная	текущий	
46	Эстафеты с мячами.		2	Групповая	текущий	
47	Контрольные соревнования по баскетболу		2	Групповая	контрольный	
48	Учебная игра. Разбор ошибок. Закрепление пройденного материала.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
49	Передвижения в стойке баскетболиста		2	Круговая	текущий	
50	Бросок мяча снизу на месте в щит.		2	Групповая	текущий	
51	ОРУ в движении. Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
52	<i>Эстафета с ведением и броском мяча в корзину.</i>		2	Поточная	текущий	
53	Турнир Гаринского ГО по баскетболу		2	Групповая	контрольный	
54	Ловля и передача мяча в парах, тройках.		2	Групповая	текущий	
55	Учебная игра. Разбор ошибок.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
56	Ловля и передача мяча в парах, тройках.		2	Поточная	текущий	
57	Передача мяча двумя руками.		2	Групповая	текущий	
58	Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
59	Техника безопасности на занятиях. Бросок мяча. Игра « <i>Нападают пятерками</i> ».	0.5	1.5	Фронтальная	текущий	
60	Техника передачи мяча одной рукой снизу вперед, назад.		2	Поточная	текущий	
61	ОРУ в движении. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
62	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом		2	Групповая	текущий	
63	Техника отвлекающих действий на передачу		2	Групповая	текущий	
64	Контрольные соревнования по стритболу (2X2)		2	Групповая	контрольный	
65	Ошибки при передаче мяча. Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
66	Техника передачи и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание		2	Поточная	текущий	
67	Ведение мяча со зрительным контролем и без зрительного контроля		2	Фронтальная	текущий	
68	Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
69	Ведение мяча на месте, по дугам, по кругам, зигзагом.		2	Круговая	текущий	
70	Обводка соперника с изменением высоты отскока, изменением скорости, поворотом и переводом мяча.		2	Групповая	текущий	
71	Разбор ошибок при ведении мяча. Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
72	Обводка соперника с переводом под ногой и за спиной		2	Групповая	текущий	
73	Состояние и развитие баскетбола в России. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)	0.5	1.5	Групповая	текущий	
74	Контрольные соревнования по стритболу (3X3)		2	Групповая	контрольный	
75	Броски в корзину двумя руками снизу и двумя руками сверху в низ, добивание		2	Групповая	текущий	

76	ОРУ в движении. Учебная игра. Закрепление пройденного материала.		2	Круговая	текущий	
77	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока с места и в движении		2	Поточная	текущий	
78	Броски в корзину двумя руками в прыжке и дальние броски		2	Поточная	текущий	
79	Ошибки при бросках. Учебная игра. Закрепление пройденного материала.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
80	Броски в корзину двумя руками средние и ближние		2	Круговая	текущий	
81	Броски в корзину одной рукой в различных комбинациях		2	Поточная	текущий	
82	Техника перемещения баскетболиста на площадке и ошибки при перемещении		2	Индивидуальная	текущий	
83	Гигиена, контроль нагрузок, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Техника остановки баскетболиста разбор распространенных ошибок.	0.5	1.5	Групповая	текущий	
84	Тактика нападения: выход для получения мяча, для отвлечения мяча, розыгрыш мяча.		2	Фронтальная	текущий	
85	Тактика нападения: заслон, наведение, пресечение.		2	Групповая	текущий	
86	Контрольные соревнования по баскетболу		2	Групповая	контрольный	
87	Тактика нападения: треугольник, малая восьмерка, тройка.		2	Групповая	текущий	
88	Тактика нападения: скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.		2	Круговая	текущий	
89	Тактика нападения: система быстрого прорыва, система эшелонного прорыва, нападение через центрального и без центрального.		2	Групповая	текущий	
90	Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол		2	Индивидуальная	текущий	
91	Тактика игры в численном большинстве и меньшинстве		2	Круговая	текущий	
92	Тактика защиты: противодействие получению мяча		2	Групповая	текущий	
93	Основы техники игры и техническая подготовка. Тактика защиты: противодействие выходу на свободное место		2	Групповая	текущий	
94	Тактика защиты: противодействие розыгрышу мяча, атаке корзины. Подстраховка.		2	Групповая	текущий	
95	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Тактика защиты: переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча.	0.5	1.5	Фронтальная	текущий	
96	Контрольные соревнования по стритболу (2X2)		2	Групповая	контрольный	
97	Действие против тройки, малой восьмерки.		2	Групповая	текущий	
98	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Выбивание мяча при передаче.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
99	Передача одной рукой с поворотом.		2	Групповая	текущий	
100	Тактика защиты: действие против скрестного выхода и малой восьмерки.		2	Групповая	текущий	
101	Система личной защиты.		2	Индивидуальная	текущий	
102	Система смешанной защиты.		2	Индивидуальная	текущий	
103	Спортивные соревнования. Жесты судей.	0.5	1.5	Групповая	текущий	
104	Учебная игра (судят сами)	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	

				ная		
105	Контрольные соревнования по стритболу (3Х3)		2	Групповая	контрольн ый	
106	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол					
107	Прием нормативов по физ. подготовке	0.5	1.5	Индивидуаль ная	контрольн ый	
108	Прием нормативов по технической подготовке	0.5	1.5	Индивидуаль ная	контрольн ый	

Группа третьего года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
		Теория	Практика			
1	Техника безопасности на занятиях. Чередование ходьбы и бега. Обычный бег. Бег с ускорением.	0,5	1.5	Фронтальная	текущий	
2	Штрафной бросок. Бросок мяча после ловли и ведение.		2	Фронтальная	текущий	
3	Передача мяча со сменой мест в движении		2	Групповая	текущий	
4	ОРУ в движении. Учебная игра (по упрощенным правилам).		2	Групповая	текущий	
5	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте		2	Поточная	текущий	
6	Состояние и развитие баскетбола в России. Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.	0.5	1.5	Фронтальная	текущий	
7	Скоростные рывки из разных положений.		2	Групповая	текущий	
8	Прыжки, повороты, перемещение с заданием. Прыжки, повороты вперед, назад.		2	Фронтальная	текущий	
9	Техника поворотов в движении		2	Групповая	текущий	
10	Перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения.		2	Групповая	текущий	
11	Держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.		2	Поточная	текущий	
12	Учебная игра в 1 корзину. Ведение-остановка	0.5	1.5	Групповая	текущий	
13	Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги.		2	Фронтальная	текущий	
14	Остановки в движении: одной ногой, двумя ногами.		2	Групповая	текущий	
15	Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	0.5	1.5	Групповая	текущий	
16	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ	0.5	1.5	Поточная	текущий	
17	Ловля мяча двумя руками в движении		2	Поточная	текущий	
18	Ловля мяча двумя руками в прыжке		2	Поточная	текущий	
19	Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	0.5	1.5	Групповая	текущий	
20	Ловля мяча одной рукой в движении		2	Поточная	текущий	
21	Ловля мяча одной рукой при встречном движении		2	Групповая	текущий	
22	Владение мячом, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		2	Групповая	текущий	
23	Учебная игра. ОРУ в движении. Закрепление пройденного материала.	0.5	1.5	Круговая	текущий	
24	Повороты на месте и в движении, вперед и назад.		2	Круговая	текущий	

25	Ловля мяча двумя руками на месте		2	Групповая	текущий	
26	Разбор распространённых ошибок при ведении мяча. Закрепление пройденного материала. Учебная игра.		2	Индивидуальная, групповая	текущий	
27	Контрольные соревнования по стритболу (2X2)		2	Групповая	контрольный	
28	Ошибки при ловле мяча. Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
29	Гигиена, контроль нагрузок, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Передача мяча двумя руками сверху	0.5	1.5	Круговая	текущий	
30	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)		2	Групповая	текущий	
31	Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
32	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)		2	Групповая	текущий	
33	Передача мяча двумя руками в прыжке		2	Групповая	текущий	
34	Закрепление пройденного материала. Ошибки при ловле мяча. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
35	Ведение мяча на месте. Ловля в движении.		2	Фронтальная	текущий	
36	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		2	Групповая	текущий	
37	ОРУ в движении. Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
38	Контрольные соревнования по стритболу (3X3)		2	Групповая	контрольный	
39	Ловля мяча на месте.		2	Групповая	текущий	
40	Передачи мяча. <i>Игра «10 передач».</i>		2	Групповая	текущий	
41	Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
42	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.		2	Фронтальная	текущий	
43	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	0.5	1.5	Групповая	текущий	
44	Закрепление пройденного материала. ОРУ в движении. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
45	Передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.		2	Фронтальная	текущий	
46	Эстафеты с мячами.		2	Групповая	текущий	
47	Контрольные соревнования по баскетболу		2	Групповая	контрольный	
48	Учебная игра. Разбор ошибок. Закрепление пройденного материала.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
49	Передвижения в стойке баскетболиста		2	Круговая	текущий	
50	Бросок мяча снизу на месте в щит.		2	Групповая	текущий	
51	ОРУ в движении. Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
52	<i>Эстафета с ведением и броском мяча в корзину.</i>		2	Поточная	текущий	
53	Турнир Гаринского ГО по баскетболу		2	Групповая	контрольный	
54	Ловля и передача мяча в парах, тройках.		2	Групповая	текущий	
55	Учебная игра. Разбор ошибок.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
56	Ловля и передача мяча в парах, тройках.		2	Поточная	текущий	
57	Передача мяча двумя руками.		2	Групповая	текущий	
58	Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	

59	Техника безопасности на занятиях. Бросок мяча. Игра «Нападают пятерками».	0.5	1.5	Фронтальная	текущий	
60	Техника передачи мяча одной рукой снизу вперед, назад.		2	Поточная	текущий	
61	ОРУ в движении. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
62	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом		2	Групповая	текущий	
63	Техника отвлекающих действий на передачу		2	Групповая	текущий	
64	Контрольные соревнования по стритболу (2Х2)		2	Групповая	контрольный	
65	Ошибки при передаче мяча. Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
66	Техника передачи и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание		2	Поточная	текущий	
67	Ведение мяча со зрительным контролем и без зрительного контроля		2	Фронтальная	текущий	
68	Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
69	Ведение мяча на месте, по дугам, по кругам, зигзагом.		2	Круговая	текущий	
70	Обводка соперника с изменением высоты отскока, изменением скорости, поворотом и переводом мяча.		2	Групповая	текущий	
71	Разбор ошибок при ведении мяча. Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
72	Обводка соперника с переводом под ногой и за спиной		2	Групповая	текущий	
73	Состояние и развитие баскетбола в России. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)	0.5	1.5	Групповая	текущий	
74	Контрольные соревнования по стритболу (3Х3)		2	Групповая	контрольный	
75	Броски в корзину двумя руками снизу и двумя руками сверху в низ, добивание		2	Групповая	текущий	
76	ОРУ в движении. Учебная игра. Закрепление пройденного материала.		2	Круговая	текущий	
77	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока с места и в движении		2	Поточная	текущий	
78	Броски в корзину двумя руками в прыжке и дальние броски		2	Поточная	текущий	
79	Ошибки при бросках. Учебная игра. Закрепление пройденного материала.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
80	Броски в корзину двумя руками средние и ближние		2	Круговая	текущий	
81	Броски в корзину одной рукой в различных комбинациях		2	Поточная	текущий	
82	Техника перемещения баскетболиста на площадке и ошибки при перемещении		2	Индивидуальная	текущий	
83	Гигиена, контроль нагрузок, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Техника остановки баскетболиста разбор распространенных ошибок.	0.5	1.5	Групповая	текущий	
84	Тактика нападения: выход для получения мяча, для отвлечения мяча, розыгрыш мяча.		2	Фронтальная	текущий	
85	Тактика нападения: заслон, наведение, пресечение.		2	Групповая	текущий	
86	Контрольные соревнования по баскетболу		2	Групповая	контрольный	
87	Тактика нападения: треугольник, малая восьмерка, тройка.		2	Групповая	текущий	

88	Тактика нападения: скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.		2	Круговая	текущий	
89	Тактика нападения: система быстрого прорыва, система эшелонного прорыва, нападение через центрального и без центрального.		2	Групповая	текущий	
90	Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол		2	Индивидуальная	текущий	
91	Тактика игры в численном большинстве и меньшинстве		2	Круговая	текущий	
92	Тактика защиты: противодействие получению мяча		2	Групповая	текущий	
93	Основы техники игры и техническая подготовка. Тактика защиты: противодействие выходу на свободное место		2	Групповая	текущий	
94	Тактика защиты: противодействие розыгрышу мяча, атаке корзины. Подстраховка.		2	Групповая	текущий	
95	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Тактика защиты: переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча.	0.5	1.5	Фронтальная	текущий	
96	Контрольные соревнования по стритболу (2Х2)		2	Групповая	контрольный	
97	Действие против тройки, малой восьмерки.		2	Групповая	текущий	
98	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Выбивание мяча при передаче.	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
99	Передача одной рукой с поворотом.		2	Групповая	текущий	
100	Тактика защиты: действие против скрестного выхода и малой восьмерки.		2	Групповая	текущий	
101	Система личной защиты.		2	Индивидуальная	текущий	
102	Система смешанной защиты.		2	Индивидуальная	текущий	
103	Спортивные соревнования. Жесты судей.	0.5	1.5	Групповая	текущий	
104	Учебная игра (судят сами)	0.5	1.5	Индивидуальная	текущий	
105	Контрольные соревнования по стритболу (3Х3)		2	Групповая	контрольный	
106	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол					
107	Прием нормативов по физ. подготовке	0.5	1.5	Индивидуальная	контрольный	
108	Прием нормативов по технической подготовке	0.5	1.5	Индивидуальная	контрольный	

Содержание учебно-тематического плана.

Первый год обучения

Содержание тем и разделов.

I. Вводное занятие

Теория:

Знакомство с детьми. Беседа на тему «Здоровье». Правила техники безопасности во время занятий. История развития баскетбола.

Практика:

Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

II. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Теория:

Теоретические сведения об основных видах движений.

Правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

Нагрузка и отдых, как важнейшие элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека.

III. Общефизическая подготовка.

Теория:

Беседа на тему «Физические упражнения - путь к долголетию, здоровью, работоспособности». Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Основы рационального питания.

Практика:

Основные строевые упражнения на месте и в движении: построения и перестроения; повороты; размыкания в строю; различные виды ходьбы и бега; прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.

IV. Технические действия

Теория:

Основные правила игры в баскетбол. Влияние баскетбола на организм человека. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Техника выполнения действий. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля. Классификация и значение бросков в современном баскетболе. Знакомство с правилами подвижных игр.

Практика:

Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами).

Остановки: «прыжком», «в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Броски в кольцо:

- двумя руками от груди с отражением от щита;
- с места;
- в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;
- одной рукой от плеча;
- с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;
- бросок 1 рукой «снизу»;
- с места, после ведения и 2 шагов;
- бросок двумя руками из-за головы;
- с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Пятнашки в парах», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за мячом», «Эстафеты», «Живая цель», «Десять передач», «Мяч своему», «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках».

V. Тактические действия.

Теория:

Знакомство с основами тактики игры в баскетбол, основными приёмами самоконтроля.

Практика:

Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

VI. Игровая деятельность.**Теория:**

Беседы на темы: «Личность и коллектив», «Духовный мир человека». Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу.

Практика:

Самостоятельные решения игровых ситуаций. Игры на первенство ОУ.

VII. Воспитательные мероприятия.**Теория:**

Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

VIII. Повторение.**Практика:**

Закрепление пройденного материала. Выполнение заданий разной степени сложности, которые позволят диагностировать знания учащихся.

IX. Итоговое занятие Практика:

Выполнение контрольных упражнений: бег 20м., высота подскока (см.), ведение мяча 20м. (сек.), штрафные броски из 10 раз, броски в движении после ведения из 5 раз, броски с точек из 20 раз.

Второй год обучения

Содержание тем и разделов.**I. Вводное занятие****Теория:**

Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения занимающихся в спортивном зале. Правила обращения со спортивным инвентарем. Беседа на тему «Как заниматься спортом без ущерба здоровью». Ведущие спортсмены и тренеры.

Практика:

Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

II. Общефизическая подготовка.**Теория:**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и

показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Практика:

Основные строевые упражнения на месте и в движении: построения и перестроения; повороты; размыкания в строю; различные виды ходьбы и бега; прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.

III. Технические действия

Теория:

Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр, видеозаписей игр и т.д.

Практика:

Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами).

Остановки: «прыжком», «в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Броски в кольцо:

- двумя руками от груди с отражением от щита;
- с места;
- в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;
- одной рукой от плеча;
- с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;
- бросок 1 рукой «снизу»;
- с места, после ведения и 2 шагов;
- бросок двумя руками из-за головы;
- с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Пятнашки в парах», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за мячом», «Эстафеты», «Живая цель», «Десять передач», «Мяч своему», «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках».

IV. Тактические действия.

Теория:

Основы тактики игры в баскетбол, основные приёмы самоконтроля.

Практика:

Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Индивидуальные действия: противодействие броскам в прыжке; держание центрального игрока; действия одного защитника против двух нападающих. Борьба за отскочивший мяч от щита или корзины.

Групповые действия: проскальзывание; противодействие "тройке", скрестному выходу и малой восьмерке.

Командные действия: варианты личной системы защиты.

Изолированное выполнение приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых функций: для центрального игрока - проходы из положения спиной к щиту, броски крюком, в прыжке с поворотом, добивание мяча с передачи и после отскока, перемещения при выборе позиции, ловля мяча при одновременном контроле за действиями опекающего, скрывание передачи мяча и т.п.; для крайнего нападающего - проходы по лицевой, "сбрасывание" мяча при проходах, скрывание передачи, проход с поворотом и переводом мяча и др.

V. Специальная физическая подготовка.

Теория:

Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

Практика:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях.

VI. Участие в соревнованиях.

Теория:

Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований.

Практика:

Участие в соревнованиях различного уровня.

VII. Повторение.

Практика:

Систематизация знаний, полученных при изучении определенной темы или раздела.

VIII. Итоговое занятие.

Практика:

Демонстрация физической и специальной подготовки, проявление волевых качеств в процессе спортивных состязаний.

Третий год обучения

Содержание тем и разделов.

I. Вводное занятие *Теория:*

Правила техники безопасности.

Физкультурно-спортивная этика. Гигиена.

Практика:

Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

II. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Теория:

Общее и индивидуальное развитие человека. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Краткий обзор развития баскетбола в России, мире. *Практика:*

Строение человека и влияние на организм физических нагрузок. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.

III. Общая физическая подготовка.

Теория:

Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Виды и показатели выносливости.

Практика:

Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Напрыгивание и соскоки.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол.

Подвижные игры и эстафеты.

IV. Техника игры в баскетбол.

Теория:

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения.

Практика:

Ведение мяча, остановки, развороты. Передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо с места, в движении, после остановки. Ловля мяча, переводы, финты.

V. Тактика игры в баскетбол.

Теория:

Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих

(треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”.

Практика:

Умение удержать соперника и открыться для своего игрока. Тактические действия при игре в защите и нападении. Тактические действия в игре с сильным соперником.

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

VI. Специальная физическая подготовка.

Теория:

Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.

Практика:

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

VII. Правила игры и судейства.

Теория:

Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

VIII. Контрольные игры и соревнования.

Теория:

Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Разбор проведенных игр.

Практика:

Контрольные игры. Участие в соревнованиях.

IX. Восстановительные мероприятия.

Теория:

Рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Психическая совместимость спортсменов. Гигиенические средства: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологические: рациональное питание, витаминизация, физические средства восстановления.

Практика:

Солнечные ванны. Босохождение.

X. Повторение.

Практика:

Выполнение заданий на закрепление, повторение и воспроизведение пройденного, а также упражнения творческого и проблемного характера.

XI. Итоговое занятие.

Демонстрация физической и специальной подготовки, проявление волевых качеств в процессе спортивных соревновательных конкурсов.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты	1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях. - формирование личностных качеств юных баскетболистов: активности, настойчивости целеустремлённости, трудолюбия, самостоятельности;
	2 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом, баскетболом; - накопление необходимых знаний, а также умение использовать занятия баскетболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
	3 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - достижение лично значимых результатов в физическом развитии (выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств); - развитие реакции на движущийся объект, быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях ситуациях, концентрации внимания и распределение внимания;
Предметные результаты:	1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение первоначальных знаний, умений и навыков в работе с мячом; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
	2 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - умение применять специальную терминологию в баскетболе; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
	3 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - умение максимально проявлять физические способности при выполнении тренировочных заданий;
Метапредметные результаты:	1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - умение играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча; - умение соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр;
	2 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения на формирование осанки. -использование баскетбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
	3 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по баскетболу; - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом в различных спортивных играх;

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Группы по годам обучения			Формы контроля
		1 год	2 год	3 год	
1.	Время проведение занятий	Согласно учебному расписанию			
2.	Количество учебных недель	36	36	36	
3.	Количество учебных дней	108	108	108	
4.	Количество часов в неделю	4	6	6	
5.	Количество часов на учебный год	144	216	216	
6.	Количество недель в I полугодии	14	14	14	
7.	Количество недель во II полугодии	22	22	22	
8.	Начало занятий	1 сентября 2022	1 сентября 2022	1 сентября 2022	Наблюдение, входная и текущая диагностика. Сдача нормативов.
9.	Окончание занятий	31 мая 2023	31 мая 2023	31 мая 2023	Наблюдение, анализ, итоговая аттестация. Сдача нормативов
10.	Начала зимних каникул	31 декабря 2021	31 декабря 2021	31 декабря 2021	
11.	Окончание зимних каникул	08 января 2023	08 января 2023	08 января 2023	
12.	Начало летних каникул	1 июня 2023	1 июня 2023	1 июня 2023	

Материально-техническое обеспечение

- > Помещение спортзала (баскетбольная площадка).
- > Баскетбольные мячи - 20 шт.
- > Баскетбольный щит - 4 шт.
- > Скакалки - 20 шт.
- > Стойки - 6 шт.
- > Секундомер - 1 шт.
- > Стойки для обводки - 12 шт.
- > Гимнастические скамейки - 6 шт.
- > Гимнастические маты - 6 шт.
- > Гантели, гири различной массы - 20 шт.
- > Рулетка - 1 шт.
- > Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Кадровое обеспечение:

Реализовывать программу может, тренер-преподаватель, имеющий высшее профессиональное образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности, обязан знать приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности; методы развития и повышения мастерства обучающихся; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Методические материалы организации образовательного процесса.

Учебно-методический комплекс программы разработан с целью достижения более высоких результатов. В комплект входят следующие методические материалы, разработанные с учетом возрастных особенностей обучающихся:

№	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Тактические действия	Презентация Баскетбольное амплуа	очная, очно-заочная, индивидуально- групповая	Тренировочное занятие
2	Тактические	Презентация Тактика	очная,	Тренировочное

	действия	защиты в баскетболе	очно-заочная, индивидуально-групповая	занятие
3	Технические действия	Презентация Техника защиты в баскетболе	очная, очно-заочная, индивидуально-групповая	Тренировочное занятие
4	Специальная физическая подготовка	Презентация на тему «Особенности применения подвижных игр в системе подготовки юных баскетболистов»	очная, очно-заочная, индивидуальная	Тренировочное занятие
5	Общезначительная физическая подготовка	Методическое пособие «Подвижные игры - как средство, подводящее к обучению игре в баскетбол»	очная, очно-заочная, индивидуальная	Тренировочное занятие
6	Основы знаний о физической культуре и спорте	Презентация на тему «Викторина по баскетболу»	очная, очно-заочная, индивидуальная	Практическое-занятие
7	Воспитательные мероприятия	Социологическая анкета «Спорт и допинг»	очная, очно-заочная, индивидуальная	Беседа
8	Специальная физическая подготовка	Сценарий проведения мастер-класса Тема: Подвижные игры как средство обучения игре в баскетбол	очная, индивидуальная	Мастер-класс
9	Технические действия	Сценарий мастер-класса по баскетболу на тему "Развитие и совершенствование защитных навыков баскетболистов"	очная, индивидуально-групповая	Мастер-класс
10	Тактические действия	Презентация Тактика нападения и защиты в баскетболе	очная, очно-заочная, индивидуально-групповая	Тренировочное занятие
11	Общезначительная физическая подготовка	Методическая разработка использование подвижных игр на начальном этапе обучения баскетболу	очная, очно-заочная, индивидуальная	Тренировочное занятие
12	Контрольные игры и соревнования	ПОЛОЖЕНИЕ о проведении открытого соревнования Гаринского городского округа по баскетболу посвященные празднованию «Дня Весны и Труда»	очная, групповая	Соревнование
13	Контрольные игры и соревнования	ПОЛОЖЕНИЕ о проведении открытого турнира Гаринского городского округа по	очная, групповая	Соревнование

		баскетболу посвященные празднованию Нового года и рождества		
--	--	---	--	--

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации. Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) Текущего контроля-текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) Промежуточного контроля-оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) Итоговая аттестация-выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Оценочные материалы. Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся в ДЮСШ проводится следующий комплекс контрольных упражнений:

- прыжок в длину с места;
- Высота подскока (см.), (по Абалакову);
- Бег 20 метров в секундах;
- Бег 40 секунд в метрах;
- Бег 300 метров в секундах;
- Передвижение в защитной стойке;
- Скоростное ведение мяча;
- Передача мяча;
- Дистанционные броски;
- Штрафные броски.

С учетом неодинакового развития детей с разной длиной тела приведены допустимые нормы комплексного результата тестирования баскетболистов по общей и специальной физической подготовленности.

Оптимальный уровень физической подготовленности очень важен для совершенствования мастерства, уровень результатов баскетболистов всех возрастов по каждому тестовому заданию не должен быть ниже приведенных в таблицах.

Нормативные требования по физической подготовке.

Группы.	Прыжок в длину с места (см.).		Высота подскока (см.), (по Абалакову)		Бег 20 м. (с.)		Бег 40 с. (м.)		Бег 300 м.	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1-й год обучения	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2-й год обучения	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
3-й год обучения	190	180	35	35	3,9	4,0	5п20	5п10	5,5	1,00

Нормативные требования по технической подготовке.

Группы.	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
ГНП-1	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	20	10
ГНП-2	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	40	30
ГНП-3	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	40

Указания к выполнению контрольных упражнений указаны в приложении к программе

2.3.Список литературы:

Для педагога:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. - 100 с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999. - 256 с. с илл.
3. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гатмен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. - Москва, Смоленск, 2012.
6. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. - Москва «Академия», 2008.
8. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. - 62 с.
9. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007. - 85 с.
10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп, 2007. - 134 с.

Для обучающихся:

1. Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. - М.: АСТ, 2007. - 100 с.
2. Джерри В., Мейер Д. Баскетбол. Навыки и упражнения. - М.: АСТ, 2006. - 217 с.
3. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта - М.: ФиС, 2002. - 135 с.
4. Соргэла Ник. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. - М., 2005, 240 стр., ил.
5. Чернова Е.А., Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов. - Москва, 2003. - 102 с.
6. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов. - Москва, 2001. - 130 с.

Приложение к программе «Корзина и мяч»
Указания к выполнению контрольных упражнений.

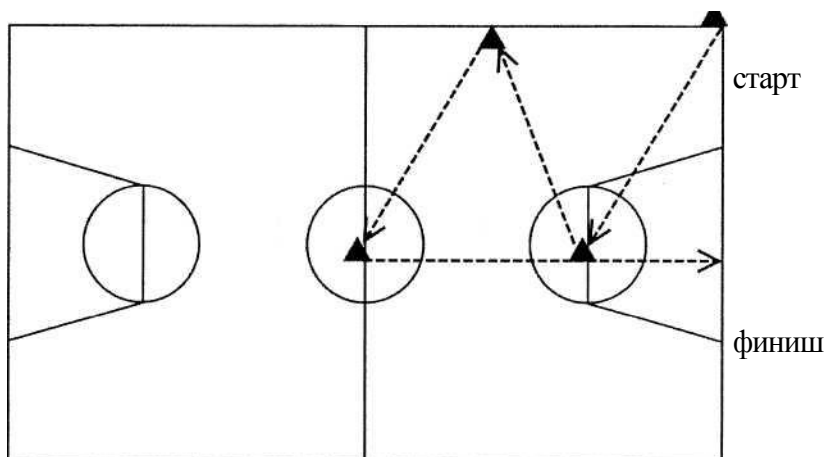
Описание тестов.

Техническая подготовка.

1. Передвижение.

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

Инвентарь: 3 стойки.



2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

Общесметодические указания (ОМУ):

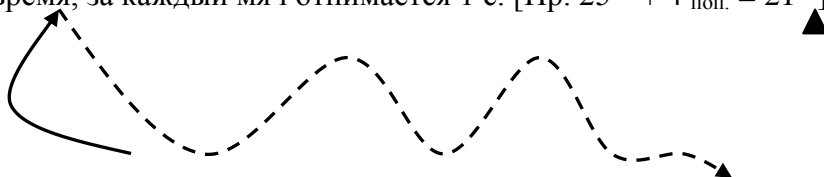
1) для 1-2 года обучения

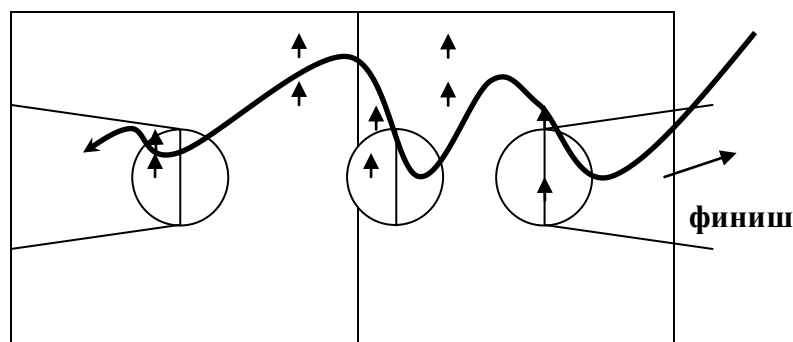
- перевод выполняется с руки на руку,
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска);

2) для 3-5 года обучения

- перевод выполняется с руки на руку под ногой,
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков);

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с. [Пр. $25^M + 4_{\text{поп.}} = 21^M$].





3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для 1-2 года обучения

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

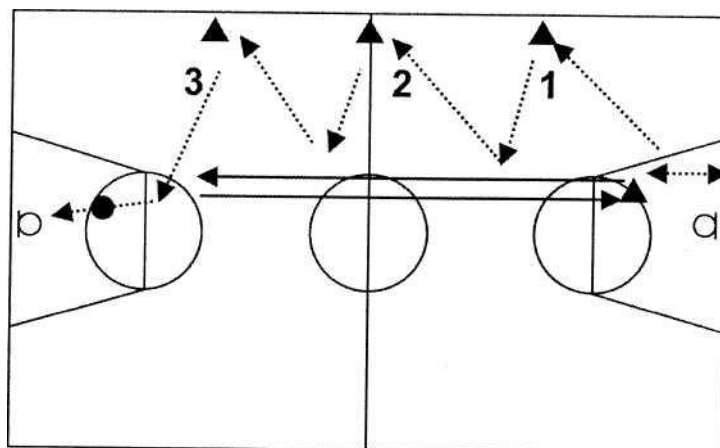
2) для 3-5 года обучения

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)
- Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий.

В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с.

[Пр. $30^m + 2_{\text{поп.}} = 28^m$].

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



4. Броски с дистанции.

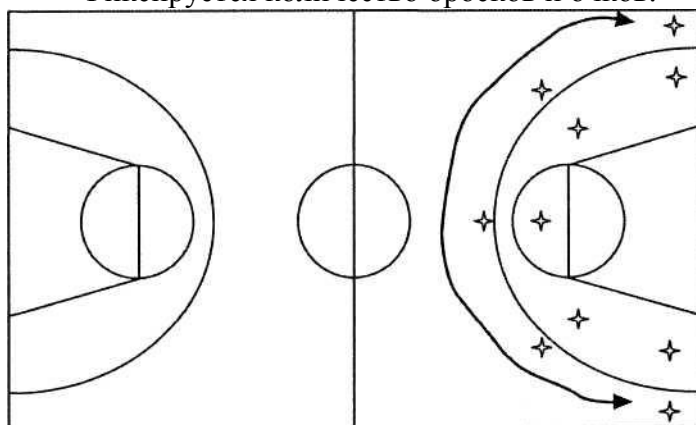
для 1-2 года обучения

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.

для 3-5 года обучения

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой

зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.
Фиксируется количество бросков и очков.



Физическая подготовка.

1. Прыжок в длину с места.

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием.

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с.

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

4. Бег 300 м, 600 м, 1000 м.

Общая физическая подготовка.

1. Прыжок в длину с места.
2. Высота прыжка.
3. Бег 20 м.
4. Бег 40 с.
5. Бег 300 м. (600 м., 1000 м.).

Техническая подготовка.

1. Передвижение.
2. Скоростное ведение.
3. Передачи мяча.
4. Дистанционные броски.

5. Штрафные броски.

Технической подготовленности игроков уделяется большое значение при подготовке высококвалифицированных баскетболистов. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе в планировании тренера обязательно включена техническая подготовка, включающая перечень требований к освоению технических приемов нападения и защиты. Контроль уровня технической подготовленности игроков осуществляется в тренировочном процессе в конце соревновательного периода посредством приема упражнений:

1. *Передвижение*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке до фишки, касаясь ее рукой.

От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с), затраченное на выполнения норматива.

Инвентарь: 4 стойки, секундомер.

2. *Скоростное ведение*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу игрок начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит следующие ворота и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с двух шагов (правой рукой). После подбора мяча, начинает ведение левой рукой в направлении к стойке, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой.

Игрок должен пройти 4 площадки, используя: 1 площадка - перевод перед собой, 2 площадка - перевод под ногой, 3 площадка - перевод за спиной, 4 площадка - «обкатка» (разворот спиной). Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек к результату норматива.

Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч, секундомер.

3. *Передача мяча*

Игрок стоит лицом к кольцу. Выполняет передачу в щит, подбирает мяч и передает его помощнику №1 правой рукой, начинает движение к противоположному кольцу, получает мяч обратно и передает его помощнику № 2, после получения выполняет атаку по кольцу с двух шагов правой рукой.

Подобрав мяч, повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи и выполняя бросок левой рукой. Игрок проходит четыре площадки. Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек к результату норматива.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 2 стойки, секундомер.

4. *Броски с дистанции*

Игрок выполняет 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - за трехочковой зоной, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и попаданий. Игрок после броска, сам подбирает свой мяч.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 10 стоек, секундомер.

5. *«Штрафные броски»*

Игрок выполняет 10 штрафных бросков (мяч после броска подает партнер). Оценивается количество попаданий.

Аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу «Корзина и мяч» представляет собой часть Всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье», составляющего основу физического воспитания населения Российской Федерации. В части занятий «Баскетбол» для детей в возрасте от 11 до 17 лет на практике реализуются принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 3 ФЗ №80.

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Программа разно уровневая стартового и базового уровней.

Возраст обучающихся 11-17 лет.

Программа рассчитана на 3 года обучения: в группе 1-го года обучения 4 часа (2 занятия) в неделю, 144 часа в год; в группе 2,3-го годов обучения 6 часов (3 занятия) в неделю, 216 часов в год.

По форме обучения очная, с применением дистанционных технологий.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное

развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.