


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Лицей №10

<p>РАССМОТРЕНО на заседании педагогического со- вета Протокол № 1 от « 01 » 09 2025 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР Е.А. Аникина « 01 » 09 2025 г.</p>	<p>Директор Е.Н. Пономарева Приказ № 01-07 от « 01 » 09 2025 г.</p> 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Фельбрина Д.Ф.

БАСКЕТБОЛ

Возраст: 9-17 лет.

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 3 года

г. Красноярск
2025г.

1.

1. Пояснительная записка.

Общеобразовательная программа «Баскетбол», составлена для муниципального образовательного учреждения дополнительного образования лицей 10, Представляет собой результат модификации программ для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ).

Программа «Баскетбол» имеет физкультурно - спортивную направленность. При составлении программы учитывался опыт работы ведущих тренеров города Красноярска.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 9-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

Цели образовательной программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения игре в баскетбол.

Задачи:

- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах.

Участники программы: участниками программы являются школьники, 9-17 лет обучающиеся по программе трёхгодичного цикла в спортивно-оздоровительных группах (СОГ):

СОГ-1 – младший школьный возраст 9-11 лет

СОГ-2 – 11-14 лет средний школьный возраст;

СОГ-3 – 15-17 лет старший школьный возраст.

Набор учащихся для обучения по образовательной программе «Баскетбол», осуществляется согласно заявлению поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта, и согласия его родителей (законных представителей), а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп – 10 - 12 человек.

По окончании учебного года обучающиеся переходят на следующий год обучения.

Срок реализации программы - 3 года.

Место реализации программы: Спортивный зал ЛИЦЕЯ №10

Особенности содержания программы:

Модифицированная образовательная программа по «Баскетболу» содержит ряд отличительных особенностей:

- обучение по программе начинается с 9 лет;
- срок обучения по программе до 3-х лет;
- оптимизирован возрастной диапазон по годам обучения;

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Физическая подготовка;
3. Техническая подготовка;
4. Тактическая подготовка;
5. Игровая подготовка;
6. Инструкторская практика;
7. Соревнования;

По каждому практическому разделу программы обучающиеся получают теоретические сведения, что отражено в учебном плане.

Каждый раздел программы включает:

- характеристику и содержание разделов программы;
- задачи обучения
- способы работы и методические рекомендации;
- ожидаемые результаты

Оценка результатов прописана в главе «Педагогический контроль».

Таблица 1

Режим занятий учебных групп

Год обучения	Возраст	Занятия		
		Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Часов за год
СОГ-1 1-го года	9 -11 лет	3	40 мин	105
СОГ-2 2-го года	11-14 лет	3	40 мин	105
СОГ-3 3-го года	15-17 лет	3	40 мин	105

Режим работы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 мин .

Количественный состав групп на всех этапах подготовки 10-12 человек.

Основными формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Особенностью организации обучения от года к году является:

- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма учебных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Баскетбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- приобретение теоретических знаний, а так же основ здорового образа жизни;
- улучшение физической подготовки;
- рост уровня развития физических качеств;
- овладение основами игры в баскетбол;
- рост личностного и социального развития ребёнка.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля:**

- **Теоретическая подготовка:** опрос, собеседование, тест-задания.
- **Общезначимая подготовка:** тестирование.
- **Освоение предметных умений и навыков:** тестирование, наблюдения.

Сравнительные таблицы для определения уровня физической подготовленности и степени освоения программного материала, описание тестов и способы проведения диагностических процедур прилагаются в «Приложении» к программе.

Основные задачи обучения.

СОГ -1

1. Приобретение основ теоретических знаний.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
6. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в баскетбол.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности.
8. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

СОГ-2

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
4. Овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.
5. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
6. Овладение основами тактики командных действий.
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
8. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков

СОГ-3

1. Приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.
2. Укреплять здоровье, закалывать организм, содействовать правильному физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки.
3. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
4. Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
5. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии.
6. Совершенствование тактики командных действий.
7. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района, города.

Таблица 2

Распределение учебных часов по разделам

для 1 года обучения на 35 учебных недель,
для 2 и 3 года обучения на 35 учебных недель

Разделы программы	СОГ- 1	СОГ- 2	СОГ- 3
Теория	10	10	10
ОФП	36	23	23
Техника	41	25	25
Тактика		25	25
Учебные игры		19	9
Инструкторская практика	1	3	3
Соревнования			10
Товарищеские игры			
Эстафеты	17		
Всего:	105	105	105

Примерный учебно-тематический план

Таблица 3

СОГ-1 9– 11 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка	10		
1	Физическая культура и спорт в России	1		Опрос, беседа, экзамены по билетам
2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		
5	Правила игры	1		
	Итого часов	5		
	Всего по разделу	5		
II	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	7	Тестиро - вание
2	Сила	1	7	
3	Быстрота	1	7	
4	Гибкость	1	7	

5	Ловкость	1	7	
	Итого часов	5	35	
	Всего по разделу	10		
III	Техническая подготовка			
1	Техника защиты		22	Тестирован. наблюдения
2	Техника нападения		22	
	Итого часов	10	44	
	Всего по разделу	10		
4				
1	Спортивные игры, эстафеты		14	Соревноват. формы
2	Инструкторская практика		2	
V		-		
	Всего по разделу			
	Итого часов	10	95	
	Всего часов	105		

Таблица 4

СОГ-2 (11-14 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	1		Опрос, тест-задание, экзамен по билетам
2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		
5	Правила игры	1		
6	Оборудование и инвентарь	1		

	Итого часов	6		
	Всего по разделу			
II	Общая физическая подготовка			
5	Выносливость	1	5	Тестирование
2	Сила	1	5	
3	Быстрота	1	5	
4	Гибкость	1	5	
5	Ловкость	1	5	
	Итого часов	5	25	
	Всего по разделу		10	
III	Техническая подготовка			
1	Техника нападения	1	10	Наблюдения, тестирование
2	Техника защиты	1	10	
	Итого часов	2	20	
	Всего по разделу		22	
IV	Тактическая подготовка			
1	Тактика нападения	1	10	Наблюдения, тестирование
2	Тактика защиты	1	10	
	Итого часов	2	20	
	Всего по разделу		22	
V	Игровая подготовка			
1	Учебная игра	1	10	Наблюдения
2	Спортивные игры, эстафеты	1	5	Соревновательные формы
	Итого часов	2		
	Всего по разделу		19	
VI	Инструкторская практика	-	3	
	Всего по разделу		3	
VII	Соревнования			
1	Товарищеские игры	-	5	наблюдения
2	Районные и городские соревнования	-	7	наблюдения
	Итого часов			
	Всего по разделу		10	
	Итого часов	13	92	
	Всего часов	105		

СОГ- 3 15-17 лет

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			Опрос, тест-задание, экзамен по билетам
1	Физическая культура и спорт в России	1		
2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		
5	Правила игры	1		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	Всего часов	6		
	Всего по разделу	6		
II	Общая физическая подготовка			Тестирование
1	Выносливость	1	7	
2	Быстрота	1	7	
3	Сила	1	7	
4	Ловкость	1	7	
5	Гибкость	1	7	
	Всего часов	5	35	
	Всего по разделу	37		
III	Техническая подготовка			Наблюдения тестирование
1	Техника нападения	1	9	
2	Техника защиты		9	
	Итого часов	1	18	
	Всего по разделу	21		
IV	Тактическая подготовка			Наблюдения тестирование
1	Тактика нападения	1	9	
2	Тактика защиты	1	10	
	Итого часов	2	19	
	Всего по разделу	22		
V	Игровая подготовка			наблюдения Соревновательные формы
1	Учебная игра	1	4	
2	Спортивные игры, эстафеты		2	
	Итого часов	1	12	
	Всего по разделу	13		

VI	Инструкторская практика	-	2	
	Всего по разделу		2	
VII	Соревнования			
1	Товарищеские игры	-	4	наблюдения
2	Районные и городские соревнования	-	6	наблюдения
	Всего часов		10	
	Всего по разделу		12	
	Всего часов по плану	15		
	Итого часов		105	

Содержание программы.

Раздел I. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов или на специальных теоретических занятиях. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Темы теоретической подготовки по годам обучения

1. Физическая культура и спорт в России

СОГ-1: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития.

СОГ-2: Роль физической культуры в воспитании. Основные сведения о спортивной квалификации.

СОГ-3: Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

2. Обзор развития вида спорта

СОГ-1: История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Развитие вида спорта в крае, городе, районе.

СОГ-2: Лучшие достижения баскетболистов на международной арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

СОГ-3: Достижения баскетболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

3. Анатомия и физиология человека

СОГ -1: Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения.

СОГ-2: Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода.

СОГ-3: Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

СОГ-1: Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

СОГ-2: Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса.

СОГ-3: Гигиеническое значение кожи. Правильный режим дня спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – профилактика вредных привычек.

5. Правила игры

СОГ-1: Костюм игроков. Состав команды. Основные правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков.

СОГ-2: Спорный мяч и спорный бросок. Штрафной бросок. Роль капитана команды, его права и обязанности.

СОГ-3: Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

6. Оборудование и инвентарь.

СОГ-1: Размеры площадки, баскетбольного оборудования.

СОГ-2: Разметка площадки. Площадка на открытом воздухе. Баскетбольный инвентарь, его хранение.

СОГ-3: Спортивная форма. Специальный инвентарь.

Формы контроля: опрос, беседа, тест задания, экзамены по билетам.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Общезначительная подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и др., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Темы теоретической подготовки раздела ОФП

Быстрота:

- Быстрота:**
1. Что такое быстрота? Характеристика качества – СОГ - 1
 2. Воспитание и проявление быстроты – СОГ -2
 3. Значение быстроты в игровой деятельности баскетболиста – СОГ -3

- Сила:**
1. Что такое сила? Характеристика качества. – СОГ -1
 2. Способы развития силы – СОГ-2
 3. Силовая подготовка баскетболиста, её значение – СОГ -3.

- Выносливость:**
1. Что такое выносливость? Характеристика качества. – СОГ - 1
 2. Способы развития выносливости – СОГ-2
 3. Значение выносливости в игровой деятельности баскетболиста СОГ -3.

- Гибкость:**
1. Что такое гибкость? Характеристика качества. – СОГ - 1
 2. Способы развития гибкости - СОГ-2
 3. Значение гибкости для успешной игры в баскетбол - СОГ -3.

- Ловкость:**
1. Что такое ловкость? Характеристика качества. – СОГ - 1
 2. Ловкость, как сложное комплексное качество. Измерители ловкости - СОГ-2
 3. Значение ловкости для успешной игры в баскетбол - СОГ -3.

Средства физической подготовки.

- **Обще-подготовительные упражнения:**

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук,

- вращения, махи,
- отведение и приведение,
- рывки одновременно обеими руками и разновремененно, во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

- поднимание на носки;
- сгибание ног в тазобедренных суставах;
- приседания;
- отведения;
- приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;
- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
- прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

- Наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,
- поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине;
- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса;
- различные сочетания этих движений.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой – от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на об-

щую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности

Упражнения для развития силы.

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.
- Преодоление веса и сопротивления партнёра.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью.
- Бег за лидером.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).
- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, верх, за голову, за спину);
- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

- Разнонаправленные движения рук и ног.
- Кувырки вперёд назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.
- Перевороты вперёд, в сторону, назад.
- Стойки на голове руках, лопатках.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.
- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
- Кувырки с различными перемещениями.
- Ловля и метание мячей.

- игра в мини - футбол, волейбол.

Упражнения для развития общей выносливости:

- Бег равномерный и переменный.
- Дозированный бег.
- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Прыжковые упражнения.

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).
- Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м.).
- Прыжки на одной ноге, на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.
- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Быстрота и ловкость.

- Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд.
- Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.
- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
- Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).
- Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Раздел III. Техническая подготовка

В основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игре, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры.

Баскетбол располагает разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приёмов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причём применяет он эти приёмы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приёмы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно.

Овладевать техническими приёмами нужно с самого раннего возраста и в сочетании с элементами тактики.

Техническая подготовка баскетболистов включает: технику нападения и технику защиты.

• **Техника нападения.**

Процесс обучения технике нападения включает действия баскетболиста без мяча (техника передвижений) и действия с мячом (техника владения мячом).

Без мяча:

- Перемещения различными способами (ходьба, бег).
- Прыжки, остановки, обманные движения (финты), заслоны, повороты.

С мячом:

- Бросок (с места, в движении, в прыжке одной и двумя руками);
- передача мяча (одной, двумя, с места и в движении);
- ведение мяча (правой, левой, на месте и в движении);
- повороты с мячом на месте (назад, вперёд);
- обманные движения (на бросок, на передачу, на ведение, «финты»);
- ловля (одной, двумя).

• **Техника защиты.**

Включает технику передвижений и технику овладения мячом и противодействия.

Техника передвижений включает:

- стойки (противодействия игроку с мячом и без мяча).
- перемещения (правым, левым боком, скользящим шагом, продвинутым шагом, приближающим шагом, отступающим шагом).
- бег (бег лицом, спиной вперёд, со сменой направления).
- прыжки (с одной, с двух ног, с поворотами в безопорном положении).

Техника овладения мячом и противодействия включает:

- борьбу за мяч (выбивание, вырывание, накрывание, перехват, блокирование игрока).
- Защитные позиции, положение тела, работа ног, рук.

Теоретические сведения раздела «Техническая подготовка» СОГ-1

1. Общие сведения об основных технических приёмах игры в нападении.

2. Общие сведения об основных технических приёмах игры в защите.

СОГ-2

1. Владение техническими приёмами нападения - условие успешной игры в баскетбол.
2. Владение техническими приёмами защиты - условие успешной игры в баскетбол.

СОГ-3

1. Применение технических приёмов нападения в игре в баскетбол.
2. Применение технических приёмов защиты в игре в баскетбол.

Таблица 6

Учебный материал для технической подготовки.

Приёмы игры	СОГ-1 7-10 лет	СОГ-2 11-14 лет	СОГ-3 15-17 лет
Прыжок толчком двух ног	+	+	+
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+
Остановка прыжком	+		+
Остановка двумя шагами	+		+
Повороты вперёд	+		+
Повороты назад	+		+
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+
Ловля мяча двумя руками в движении	+	+	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+	+	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+	+	+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+	+	
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+	+	
Ловля мяча одной рукой на месте	+	+	
Ловля мяча одной рукой в движении	+	+	+
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+	+
Передача двумя руками сверху	+	+	
Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	
Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	

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

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

Броски в корзину одной рукой (дальние)		+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+	+	+

Раздел IV .Тактическая подготовка

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

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

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии).
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую систему.

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

• Тактика нападения.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды – забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

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

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

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

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков.
- Взаимодействия двух игроков – передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение.
- Взаимодействие трёх игроков – треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

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

• **Тактика защиты.**

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

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите,
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину.
- Борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход).
- Выбор места и способа единоборства защитника.
- Ситуации: 1 защитник – 2 нападающих; 1 защитник – 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне,
- подстраховка,
- «ловушки»,
- смена игроков.
- Ситуации: 2 защитника – 3 нападающих; 3 защитника – 4 нападающих; 4 защитника – 5 нападающих.
- Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча).
- Взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту.

Концентрированная защита включает:

- систему личной защиты,
- систему зонной защиты,

- систему смешанной защиты.
- Распределенная защита включает:
- систему личного прессинга,
 - систему зонного прессинга,
 - систему смешанной защиты.

Теоретические сведения раздела «Тактическая подготовка».

СОГ-1

1. Общие сведения об основных тактических приёмах и игры в нападении (индивидуальные и коллективные)
2. Общие сведения об основных тактических приёмах игры в защите (индивидуальные и коллективные)

СОГ-2

1. Тактические действия в нападении (групповые и командные)
2. Тактические действия в защите (групповые и командные)

СОГ-3

1. Применение тактических приёмов и действий нападения в игре в баскетбол.
2. Применение тактических приёмов и действий защиты в игре в баскетбол.

Тактическая подготовка

Таблица 7

Тактика нападения

Приёмы игры	СОГ- 1 7-10 лет	СОГ-2 11-14 лет	СОГ-3 15-17лет
Выход для получения мяча	+	+	
Выход для отвлечения мяча	+	+	
Розыгрыш мяча	+	+	
Атака корзины	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	
Заслон	+	+	
Наведение		+	+
Пересечение	+	+	+
Треугольник	+	+	+
Тройка	+	+	+
Малая восьмёрка		+	+
Скрестный выход	+	+	+
Сдвоенный заслон		+	+
Наведение на двух игроков		+	+
Система быстрого прорыва	+	+	+
Система эшелонированного прорыва		+	+
Система нападения через центрального		+	+
Система нападения без центрального	+	+	+
Игра в численном большинстве	+	+	+

Игра в меньшинстве	+	+	+
--------------------	---	---	---

Таблица 8

Тактика защиты

Приёмы игры	СОГ-1	СОГ -2	СОГ-3
Противодействие получения мяча	+	+	
Противодействие выходу на свободное место	+	+	
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	
Противодействие атаке корзины	+	+	+
Подстраховка	+	+	
Переключение	+	+	+
Проскальзывание		+	+
Групповой отбор мяча	+	+	+
Против тройки		+	+
Против малой восьмёрки		+	+
Против скрестного выхода	+	+	
Против сдвоенного заслона		+	+
Против наведения на двух		+	+
Система личной защиты	+	+	+
Система зонной защиты		+	+
Система смешанной защиты			+
Система личного прессинга		+	+
Система зонного прессинга		+	+
Игра в большинстве	+	+	+
Игра в меньшинстве	+	+	+

Особенности организации обучения в группах**СОГ -1**

В работе с обучающимися учитывается ранее полученный опыт, т.е. то, что ученики с богатым двигательным опытом способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт не велик, осваивают действия долго, и, как правило, по частям. Нужно научить игроков, управлять своими движениями, дозируя величину, направление и длительность усилий.

В разделе общефизической подготовки акцент делается на развитие скоростно-силовых качеств и сложной координации.

В освоении технико-тактических действий, предпочтение отдаётся обучению индивидуальным и групповым действиям.

Важно научить воспитанников выделять в двигательном действии закономерности решения задач и уверенно решать их в стандартных условиях. На данном этапе происходит ознакомление с основными игровыми ролями (защитник, нападающий, центральной).

СОГ -2

В разделе общефизической подготовки больше внимания уделяется развитию силы и выносливости. Происходит совершенствование индивидуальных и групповых действий, изучаются основные командные действия в нападении и в защите. На этом этапе важно научить воспитанников ориентироваться в задании, решать двигательные задачи в вариативно - изменяющихся условиях, анализировать и конкретизировать свои действия. Осваиваются основы интегральной подготовки. Учащиеся приобретают соревновательные навыки.

СОГ -3

Обучающиеся обладают уже достаточно высоким уровнем физической подготовки. Владеют основами техники, умениями действовать индивидуально и в группе. На данном этапе рекомендуется уделять внимание углублённой отработке технических приёмов, разнообразить условия их выполнения, использовать различные упражнения тактического характера, как в нападении, так и в защите. Необходимо воспитывать самостоятельность в мышлении и действии игроков, активнее использовать интегральную подготовку, делить игроков по игровым амплуа. Использование этих методических приёмов обеспечит успешное выступление команд учащихся на соревнованиях.

Раздел V. Игровая подготовка (для всех возрастных групп).

Игровая подготовка включает учебные игры, спортивные игры (гандбол, футбол, хоккей), эстафеты.

Научиться играть в баскетбол совсем не сложно. Для этого нужно всего лишь познакомиться с его правилами и уметь ловить и бросать мяч. Однако для этого, чтобы побеждать на соревнованиях одного этого уже недостаточно. Участие в спортивных соревнованиях предъявляет гораздо более высокие требования к занимающимся. Каждый из них должен не только владеть всеми приемами техники, тактики игры, но обладать высоким уровнем развития психических и физических качеств, способностью настойчиво бороться за победу, преодолевая столь же энергичные противодействия соперника. Поэтому учебные занятия по баскетболу должны носить комплексный характер и проводиться с помощью тех средств, которые лучше всего обеспечивают развитие необходимых качеств, приобретение специальных знаний, умений, навыков. В учебный процесс, включаются игры с элементами баскетбола:

- игры для обучения и совершенствования ведения мяча;
- игры для обучения и совершенствования передач (ловли) мяча;
- игры для совершенствования бросков мяча в корзину;
- игры с применением более одного технического элемента баскетбола.

• **Учебные игры:**

Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведе-

нием или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного броска), предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой – только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили корзину, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его под щитом после отскока, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забросившая больше мячей.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забросит в корзину мяч, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки баскетболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после заброшенного в корзину их команды мяча. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.
3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч или ударять его в пол больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.
4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику рукой.

При шлифовке бросков со средних и дальних дистанций каждый мяч, заброшенный издали, оценивается в 4 очка. При репетировании борьбы за отскочивший мяч добывание мяча тоже оценивается 4 очками.

- ***Спортивные игры:***

Одним из средств подготовки юных баскетболистов являются спортивные игры (футбол, пионербол, волейбол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

- ***Эстафеты.***

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств баскетболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Теоретические знания по теме спортивные игры и эстафеты.

СОГ - 1. Основные сведения о спортивных играх и эстафетах.

СОГ - 2. Спортивная игра, как средство освоения игры в баскетбол.

СОГ - 3. Согласованность коллективных действий в играх и эстафетах.

Раздел VI. Инструкторская практика.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе обучающиеся осваивают следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у игроков по команде.
4. Участвует в судействе соревнований в составе секретариата.

Раздел VII. Соревнования

При подготовке баскетболистов по программе «Баскетбол» предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, по учебным играм по баскетболу.

2. Межгрупповые

Проводятся между группами в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

3. Товарищеские встречи и турниры (уровень района, города).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

по годам обучения

СОГ- 1

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и футбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами).
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.

6. Применяют в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
9. Участвуют во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.
10. Повышается уровень функциональной подготовки.

СОГ- 2

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой ведения мяча, обводку соперника, изменение направления и ритм движения.
5. Знают основные правила игры в футбол.
6. Применяют в практической игре: обманные движения, заслоны и отбор мяча
4. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию, свои игровые действия.
6. Осуществляют переход от обороны к атаке.
7. Выполняют групповые комбинации в стандартных ситуациях.
8. Участвуют в соревнованиях на уровне района.
10. У учащихся повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

СОГ- 3

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры.
4. Приобретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
5. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
6. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
7. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
8. Осваивают систему личной и зонной защиты.
9. Владеют навыками коллективной игры.
10. Участвуют в соревнованиях на уровне района, города.
11. У детей повышается уровень функциональной подготовки.

Педагогический контроль.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь - октябрь)

- **промежуточный контроль** (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)

- **итоговая аттестация**, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе (апрель - май).

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

• **Теоретическая подготовка**

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких **методов** как опрос, собеседование, творческое задание,

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе « Баскетбол».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе. Проводится в конце учебного года.

• **Физическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (60, 100 м);
2. бег на длинные дистанции (1000 м.);
3. сгибание - разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице, разработанной ДЮК ФП №1 (приложение № 1).

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени (приложение № 2), применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий

среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

• *Техническая подготовка*

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Используются следующие тестовые задания:

промежуточная аттестация (декабрь)

1. Перемещение 5 х 6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);
2. Броски с точек (дистанционные – 20 бросков). Оценивается процент попадания;
3. Штрафные броски. (16 бросков). Оценивается процент попадания.

итоговая аттестация (май)

1. Перемещение 5 х 6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);
2. Броски с точек (дистанционные – 20 бросков). Оценивается процент попадания;
3. Штрафные броски. (16 бросков). Оценивается процент попадания;
4. Комплексный тест (скоростное ведение.) Оценивается время выполнения и количество попаданий.

Результат успешности учащихся определяется по сравнительной таблице показателей технической подготовленности для групп СОГ (13-16 лет), разработанной ДЮК ФП №1 Октябрьского района (приложение №3).

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для баскетболистов (14-17лет) главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего

игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);

- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 x 2, 2 x 1, 3 x 3, 3 x 2, 2 x 3, 3 x 1);
- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 x 2, 2 x 3, 1 x 2 x 1; 1 x 4) (защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным пресингом, комбинированная защита);
- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении всей работы педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь, зачисленных в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение: педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал с баскетбольным оборудованием:


1. Баскетбольный щит с кольцом – 4 шт.
2. Баскетбольный мяч – 10 шт.
3. Конусы – 8 шт.
4. Скакалки – 10 шт.
5. Гимнастическая перекладина – 2 шт.
6. Футбольные ворота – 2 шт.
7. Футбольный мяч – 1 шт.

8. Сетка для игры в волейбол – 1 шт.
9. Волейбольный мяч – 1 шт.
10. Набивной мяч – 5 шт.
11. Гимнастические маты – 3 шт.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. 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, 2008г. -62 с.
3. 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 – СПб, 2007г. – 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агентство «ФАИ», 1999г. – 224 с.: ил. – (серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. – М.: ФиС, 1999г. – 256 с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. – 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
9. Билл Гатмен и Том Финнеган. «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
10. Баскетбол. Правила игры. Реги@н. Санкт-Петербург 2024 г.
11. Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков АСТ: Астрель, 2005 г.
12. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.
13. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 10»

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2025 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР <u>Е.А. Аникина</u> « <u>01</u> » <u>09</u> 2025 г.	Директор <u>Е.Н. Пономарева</u> Приказ № <u>01-07-191/3</u> от « <u>00</u> » <u>09</u> 2025 г. 
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Коркина Н.А.

Баскетбол

Возраст 7-15 лет

Срок реализации программы -1 год

Количество часов -105 часа

г. Красноярск

2025 год

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 10»**

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета Протокол № <u> 1 </u> от « <u> 01 </u> » <u> 09 </u> 2025 <u> </u> г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР <u> </u> Е.А. Аникина « <u> 01 </u> » <u> 09 </u> 2025 <u> </u> г.	УТВЕРЖДАЮ Директор <u> </u> Е.Н. Пономарева Приказ № 01-07-191/3 от « <u> 01 </u> » <u> 09 </u> 2025 <u> </u> г.
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Коркина Н.А.

Баскетбол

Возраст 7-15 лет

Срок реализации программы -1 год

Количество часов -105 часа

г. Красноярск

2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное, быстроразвивающееся образование, предъявляет высокие требования и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического и психического здоровья.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. В процессе изучения баскетбола у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу.

В программе представлены воспитательные результаты и эффекты, культурные формы и содержание деятельности, направлено на формирование у школьников активисткой культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагающей:

1. Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлению показывать как можно более высокие спортивные результаты;
2. Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
3. Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;
4. Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

Данная программа предоставляет собой вариант программы организации внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся основной ступени общего образования.

Программа разработана с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика тренировочного процесса базируется на наличии сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем внимание уделяется воспитанию тех физических качеств, которые в том или ином возрасте активно не развиваются.

Важным в занятиях общей физической подготовки является соблюдение соразмерности в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (выносливость, скорость, сила). *Целью* данной программы является создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование необходимых физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовным и нравственных качеств. Обеспечить на этой основе подготовленность члена общества к плодотворной трудовой и другими видами деятельности.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПин, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников;
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ №220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом; изучение спортивной игры баскетбол.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач.

1. *Оздоровительные задачи :*

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.

2. *Образовательные задачи:*

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.
- обучение подростков способам овладения различными элементами игры в баскетбол;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по баскетболу.

3. *Воспитательные задачи:*

- формирование и развитие подростковых обществ и коллективов, Совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности.
- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- помощь учащимся в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведении и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять 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, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как учащиеся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами.
2. Стойки для обводки.
3. Гимнастические скамейки.
4. Скакалки.
5. Гимнастические маты.
6. Мячи баскетбольные.
7. Гимнастическая стенка.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Воспитательные результаты урочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников распределяются по трём уровням:

1. **Результаты 1 уровня - приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни:** приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о ТБ при занятиях спортом; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска и обработки информации.
2. **Результаты 2 уровня - формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.
3. **Результаты 3 уровня – приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:** приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности и за других.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления эффектов воспитания и социализации учащихся.

Планируемые результаты – это система обобщённых личностно-ориентированных целей образования, уточнённых и дифференцированных по учебному предмету, для определения и выявления всех элементов подлежащих формированию и оценке, с учётом ведущих целевых установок изучения предмета, а также возрастной специфики учащихся, освоенные учащимися в рамках школьной программы по физической культуре.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Межпредметными результатами изучения курса «Баскетбол» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Личностными результатами изучения курса «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметными результатами изучения курса «Баскетбол» является формирование следующих умений.

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «баскетбол», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», «баскетбол», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности.

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять специальные требования по технической и тактической подготовке;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- играть в баскетбол.

Содержание программы.

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.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, 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 и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

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

Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

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

СИСТЕМА ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Нормативы технической подготовки. 4 класс

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
5	6	3	14
4	5	2	12
3	4	1	10

Нормативы технической подготовки. 5 класс

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
5	7	3	16
4	6	2	14
3	5	1	12

Нормативы технической подготовки. 6 класс

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
5	8	4	18
4	7	3	16
3	6	2	14

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

«Баскетбол»

2 класс

Срок обучения: 1 год.

Режим занятий: 3 часа в неделю, 105 часов в год.

№	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Специальная подготовка техническая	59
3	Специальная подготовка тактическая	18
4	ОФП	23
5	Соревнования	3

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

№ занятия	Раздел (кол-во часов, тема)	Кол-во часов	Дата
1	Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игра «Пятнашки»	1	
2	Стойка баскетболиста. Игра «Волк во рву».	1	
3	Стойка баскетболиста. Перемещение и остановки.	1	
4	Остановка прыжком. Игра «Комарик».	1	
5-6	Остановка прыжком. Игра «Кошки мышки».	2	
7	Двух контактная остановка, правая левая, левая правая.	1	
8	Двух контактная остановка, правая левая, левая правая. Игра «Волк во рву».	1	
9	Перемещение в стойке баскетболиста. Игра «Охотник волки и елки»	1	
10	Ведение мяча на месте, правой и левой рукой.	1	
11	Ведение мяча на месте, правой и левой рукой. Игра «Охотник, волки и елки».	1	
12	Ведение мяча на месте, правой и левой рукой. Игра «Волк во рву»	1	
13	Ведение мяча на месте. Игра «Кошки мышки»	1	
14-15	Ведение двух мячей на месте.	2	
16	Челночный бег 3х10 м. Игра «Волк во рву»	1	
17-18	Бросок и ловля мяча снизу на месте.	2	

19-20	Бросок и ловля мяча снизу на месте. Игра «Пятнашки»	2	
21-22	Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте в парах.	2	
23-24	Ловля и передача мяча, от груди двумя руками на месте с отскоком от пола в парах.	2	
25-26	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах»	2	
27-28	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай»	2	
29-30	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	2	
31-32	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	2	
33-34	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	2	
35-36	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей.	2	
37-38	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	2	
39-40	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	2	
41-42	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	2	
43-44	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч соседу»	2	
45-46	Ведение мяча на месте. ОРУ. Развитие скоростных способностей	2	
47-48	Техника броска мяча в кольцо. Игра «Волк во рву»	2	
49-50	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Развитие координационных способностей	2	
51-52	Техника броска одной рукой. Стойка тройной угрозы.	2	
53-54	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	2	
55-56	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	2	
57-58	Передача мяча одной рукой от плеча.	2	

59-60	Передача мяча одной рукой с отскоком от пола.	2	
61	Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Игра «Охотник, волки и елки»	1	
62-63	Передача мяча двумя руками сверху.	2	
64-65	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	2	
66-67	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Пятнашки»	2	
68-69	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Третий лишний»	2	
70	Поднимание туловища из положения лежа.	1	
71-72	Ведение мяча с изменением направления.	2	
73-74	Ведение мяча в движении. ОРУ. Развитие координационных способностей	2	
75-77	Ведение мяча в движении. Игра «Третий лишний»	3	
78-80	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	3	
81-83	Передачи мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	3	
84-86	Передачи мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	3	
87-89	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Третий лишний»	3	
90-92	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Пятнашки»	3	
93-95	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Передача мяча в колоннах»	3	
96-98	Подвижные игры. ОРУ. Развитие скоростных способностей	3	

99-101	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ.	3	
102-104	Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись».	3	
105	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Подведение итогов.	1	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Баскетбол»

3-4 класс

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 3 часа в неделю, 105 часа в год

№	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Специальная подготовка техническая	59
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	21
5	Соревнования	3

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-4 класс

№ п/п		Кол-во часов	Дата
1	Вводный урок. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола. Техника безопасности на занятиях.	1	
2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физ. упр. на организм.	1	
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.	1	
4-5	Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке.	2	
6	Остановка прыжком после ведения.	1	
7	Двухконтактная остановка (правая-левая, левая-правая)	2	
8-9	Повороты вокруг осевой ноги. Игра «Волк во рву»	2	
10-11	Ловля и передачи мяча на месте.	2	
12-13	Передача мяча от груди двумя руками.	2	
14-15	Передача мяча от плеча правой левой рукой.	2	
16-17	Передача мяча от груди двумя руками с отскоком от пола.	2	
18	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	
19-20	Передачи мяча в движении в парах.	2	
21-22	Ведение мяча со зрительным контролем.	2	

23-24	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2	
25-26	Ведение мяча на месте и в движении.	2	
27-28	Ведение мяча по дугам и кругам.	2	
29-30	Ведение мяча со сменой рук и изменением направления.	2	
31-32	Ведение мяча с изменением направления.	2	
33-34	Ведение мяча с изменением направления и скорости бега.	2	
35	Поднимание туловища из положения лежа. Игра «Пятнашки»	1	
36-37	Ведение двух мячей в движении.	2	
38-39	Ведение остановка передача.	2	
40-41	Основы техники игры и техническая подготовка.	2	
42-43	Броски в корзину двумя руками.	2	
44-45	Броски двумя руками с отскоком от щита.	2	
46-47	Броски с места и в движении.	2	
48-49	Броски с места (стоя прямо перед щитом и под углом).	2	
50	Физические качества и физическая подготовка.	1	
51-52	Броски одной рукой от плеча.	2	
53-54	Броски одной рукой прямо перед щитом и под углом.	2	
55-56	Броски после ведения мяча.	2	
57-58	Броски с двух шагов.	2	
59-60	Броски со средней дистанции в парах.	2	
61-62	Броски с сопротивлением.	2	
63-64	Изучение основ тактики нападения.	2	
65-66	Выход для получения мяча.	2	

67-68	Работа в парах, игра 1x1.	2	
69-70	Тактика нападения 2x1.	2	
71-72	Изучение основ тактики защиты.	2	
73-74	Противодействие получению мяча.	2	
75-77	Совершенствование передач. Передачи в тройках с атакой.	3	
78-80	Тактика нападения 2x1, 3x2.	3	
81-82	Броски со средней и дальней дистанции. Игра 1x1.	2	
83-85	Изучение постановки заслона.	3	
86-88	Изучение личной защиты.	3	
89-91	Совершенствование передач мяча.	3	
92-93	Учебная игра без ведения.	3	
94-96	Добивание мяча в корзину после удара в щит.	3	
97-99	Подбор мяча, вывод мяча из-под щита.	3	
100-102	Отработка навыков. Учебная игра.	3	
103-105	Товарищеские игры.	3	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Баскетбол»

7-10 класс

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 3 часа в неделю, 105 часов в год

№	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Специальная подготовка техническая	58
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	22
5	Соревнования	3

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5-9 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Вводный урок. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола. Техника безопасности на занятиях.	1	
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.	1	
3-4	Перемещения в баскетбольной стойке.	2	
5-6	Повороты вперёд, повороты назад.	2	
7-8	Вращение вокруг осевой ноги.	2	
9-10	Остановка прыжком. Игра «Снайпер»	2	
11-12	Двух контактная остановка.	2	
13-14	Ведение мяча на месте правой левой рукой.	2	
15-16	Ведение мяча без зрительного контроля.	2	
17-18	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2	
19-20	Ведение мяча на месте и в движении.	2	
21-22	Ведение мяча по дугам и кругам.	2	
23-24	Ведение мяча со сменой рук и изменением	2	

	направления.		
25-26	Ведение мяча на месте, с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча.	2	
27-28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Пятнашки»	2	
29-30	Ловля и передачи мяча на месте.	2	
31-32	Ловля и передача мяча от груди 2 руками в парах.	2	
33-34	Ловля и передача мяча от груди с отскоком от пола в парах.	2	
35-36	Ловля и передача мяча от плеча правой левой рукой.	2	
37-38	Ловля и передача мяча одной рукой с отскоком от пола в парах.	2	
39-40	Передачи мяча в движении в парах.	2	
41-42	Передача мяча в движении в тройках.	2	
443-44	Поднимание туловища из положения лежа.	2	
45-46	Техника игры и техническая подготовка.	2	
47-48	Броски в корзину двумя руками.	2	
49-50	Броски двумя руками с отскоком от щита.	2	
51-52	Броски в движении.	2	
53-54	Броски с места (стоя прямо перед щитом и под углом).	2	
55-56	Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву»	2	
57-58	Броски одной рукой от плеча.	2	
59-60	Броски одной рукой прямо перед щитом и под углом.	2	
61-62	Броски после ведения мяча.	2	
63-64	Броски с двух шагов.	2	
65-66	Броски со средней дистанции в парах.	2	
67-68	Броски с сопротивлением.	2	
69-70	Челночный бег 3x10 м. Игра «Лапта»	2	

71-72	Тактика нападения.	2	
73-74	Выход для получения мяча.	2	
75-76	Работа в парах, игра 1x1.	2	
77-78	Тактика нападения 2x1.	2	
79-80	Тактики защиты.	2	
81-82	Противодействие получению мяча.	2	
83-84	Совершенствование передач. Передачи в тройках с атакой.	2	
85-87	Быстрый прорыв 2x1, 3x2.	3	
88-89	Броски со средней и дальней дистанции. Игра 1x1, 3x3.	2	
90-92	Личная защита.	3	
93-94	Совершенствование передач мяча.	2	
95-97	Учебная игра без ведения.	3	
98-99	Добивание мяча в корзину после удара в щит.	2	
100-101	Подбор мяча, вывод мяча из-под щита.	2	
102-104	Отработка навыков. Учебная игра.	3	
105	Товарищеские игры.	1	

Литература.

1. Б. Коузи Баскетбол. Концепция и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975.
2. В. С. Кузнецов. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
3. Е. Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе. / Е. Я. Гомельский. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
4. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.-сост. В. Н. Верхлин, К. А. Воронцов. – М.: ВАКО, 2011.
5. А. Я. Гомельский. Баскетбол : секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М.: Агенство «Фаир», 1997.
6. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. / Авт.-сост. А. Н. Каинов. – В.: Изд-во «Учитель».