

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска»**

Принята на заседании
Педагогического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска»
протокол № 1 «29» августа 2024г.

Утверждена
приказом МБОУ ДО
«ДЮСШ г. Свирска»
№ 39 от «09» сентября 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Адресат программы: для детей 7-18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Г.В. Ляхов,
тренер-преподаватель по баскетболу

Свирск, 2024 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» - физкультурно - спортивная. Программа реализуется в форме секции.

Актуальность. Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Баскетбол» играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида

спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Отличительные особенности программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали изучать раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Адресат программы.

Программа рассчитана для детей в возрасте от 12 - 13 лет, желающих заниматься баскетболом независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Количество детей в группе – 20 человек.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 3 года обучения, количество часов в год – 216, за 3 года 648 академических часов. Количество недель в год – 36.

Форма обучения очная.

Режим занятий. Образовательная деятельность и тренировочный процесс организуются в соответствии с системой подготовки спортсменов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Перерыв между занятиями 10 минут.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, расписание занятий в учебных группах составляется тренером-преподавателем, с учетом санитарно - эпидемиологических требований, пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, их возрастных особенностей и утверждается директором МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска».

Цель - программы «Баскетбол»: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Обучающие: продолжить знакомство с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований; углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие: укреплять опорно-двигательный аппарат детей; способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм; целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Воспитывающие: Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения; прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом; пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников; воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1 ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Объем программы: всего – 648 часов.

Год обучения рассчитан на 36 недель - 216 часов.

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 часа с перерывами, 3 раза в неделю.

Содержание обучения

№	Виды спортивной подготовки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Теоретическая	6	6	6
2	Техническая	70	66	62
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	5	4	2
	2.2. Ловля и передача мяча	17	16	14
	2.3. Ведение мяча	24	23	23
	2.4. Броски мяча	24	23	23
3	Тактическая	68	64	60
	3.1. Действия игрока в защите	34	32	30
	3.2. Действия игрока в нападении	34	32	30
4	Физическая	58	56	54
	4.1. Общая подготовка	29	28	27
	4.2. Специальная	29	28	27
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	12	20	28
6	Тестирование	2	4	6
ИТОГО		216	216	216

2.2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 год обучения:

Знать:

- историю возникновения и развития баскетбола;
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах;
- основное содержание правил соревнований в баскетболе;
- игровые упражнения с элементами баскетбола.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- выполнять основные элементы баскетбола (ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);
- выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника. Применять в игре командное нападение.

Владеть:

- мерами безопасности и правилами профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину;
- различными видами ведения мяча;
- индивидуальными действиями, как в нападении, так и в защите;
- всеми видами перемещения, как с мячом, так и без мяча.

2 год обучения:

Знать:

- правила на соревнованиях по баскетболу;
- понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.
- понятия спорный бросок, спорный мяч, штрафной бросок
- характеристики нападения и защиты
- основы командных действий в нападении и защите
- нарушения правил. Жесты судей.
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом.
- выполнять правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.
- выполнять правила на соревнованиях по баскетболу;
- выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника. Применять в игре командное нападение.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты).

Владеть:

- техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча, проведения успешного командного нападения и различных видов защиты;
- индивидуальными, групповыми и командными действиями, как в нападении, так и в защите, самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

3 год обучения:**Знать:**

- понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр;
- правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях;
- правила поведения в чрезвычайных ситуациях;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- Правила судейства игры баскетбол, нарушения правил, жесты судей.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты).

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом
- выполнять основные элементы баскетбола (ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу)
- выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника. Применять в игре командное нападение.
- судить соревнования по баскетболу в группе.

Владеть:

- техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча, проведения успешного командного нападения и различных видов защиты;
- индивидуальными, групповыми и командными действиями, как в нападении, так и в защите, самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча;
- владеть правилами судейства соревнований.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос
1.1	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.	2	2	-	
1.2	Техническая и тактическая подготовка баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	2	2	-	
1.3	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	2	2	-	
2	Физическая подготовка (ОФП)	58	4	54	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Общая физическая подготовка. 1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом	29	2	27	

	собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).				
	2. Подвижные игры. 3. Эстафеты. 4. Полосы препятствий . 5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)				
2.2	Специальная физическая подготовка. 1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. 2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. 4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	29	2	27	
3	Техническая подготовка	70	4	66	Выполнений упражнений
3.1	Упражнения без мяча	5	1	4	
3.2	Ловля и передача мяча	17	1	16	
3.3	Ведение мяча	24	1	23	
3.4	Броски мяча	24	1	23	
4	Тактическая подготовка	68	8	60	Выполнение тактических действий
4.1	Защитные действия при опеке игрока без мяча	7	1	6	
4.2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	7	1	6	
4.3	Перехват мяча.	8	1	7	
4.4	Борьба за мяч после отскока от щита	8	1	7	
4.5	Быстрый прорыв.	9	1	8	
4.6	Командные действия в защите.	9	1	8	
4.7	Командные действия в нападении.	10	1	9	
4.8	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	10	1	9	
5	Участие в соревнованиях	12	-	12	Итоговый протокол соревнований
6	Контрольное тестирование	2		2	Выполнение нормативов по ОФП
	Итого:	216	22	194	

2 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос
1.1	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.	2	2	-	
1.2	Техническая и тактическая подготовка баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	2	2	-	
1.3	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	2	2	-	
2	Физическая подготовка (ОФП)	56	4	52	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Общая физическая подготовка. 1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,). 2. Подвижные игры. 3. Эстафеты. 4. Полосы препятствий . 5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	28	2	26	
2.2	Специальная физическая подготовка. 1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. 2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. 4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	28	2	26	
3	Техническая подготовка	66	4	62	

3.1	Упражнения без мяча	4	1	3	упражнений
3.2	Ловля и передача мяча	16	1	15	
3.3	Ведение мяча	23	1	22	
3.4	Броски мяча	23	1	22	
4	Тактическая подготовка	64	8	56	Выполнение тактических действий
4.1	Защитные действия при опеке игрока без мяча	6	1	5	
4.2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	6	1	5	
4.3	Перехват мяча.	8	1	7	
4.4	Борьба за мяч после отскока от щита	8	1	7	
4.5	Быстрый прорыв.	9	1	8	
4.6	Командные действия в защите.	9	1	8	
4.7	Командные действия в нападении.	9	1	8	
4.8	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	9	1	8	
5	Участие в соревнованиях	20	-	20	Итоговый протокол соревнований
6	Контрольное тестирование	4		4	Выполнение нормативов по ОФП
	Итого:	216	22	194	

3 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос
1.1	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.	2	2	-	
1.2	Техническая и тактическая подготовка баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	2	2	-	
1.3	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	2	2	-	
2	Физическая подготовка (ОФП)	54	4	50	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Общая физическая подготовка.	27	2	25	

	1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).				
2.2	Специальная физическая подготовка. 1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. 2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. 4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	27	2	25	
3	Техническая подготовка	62	4	58	Выполнений упражнений
3.1	Упражнения без мяча	2	1	1	
3.2	Ловля и передача мяча	14	1	15	
3.3	Ведение мяча	23	1	22	
3.4	Броски мяча	23	1	22	
4	Тактическая подготовка	60	8	52	Выполнение тактических действий
4.1	Защитные действия при опеке игрока без мяча	5	1	4	
4.2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	5	1	4	
4.3	Перехват мяча.	7	1	6	
4.4	Борьба за мяч после отскока от щита	7	1	6	
4.5	Быстрый прорыв.	8	1	7	
4.6	Командные действия в защите.	10	1	9	
4.7	Командные действия в нападении.	10	1	9	
4.8	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	8	1	7	
5	Участие в соревнованиях	28	-	28	Итоговый протокол соревнований
6	Контрольное тестирование	6		6	Выполнение нормативов по

					ОФП
	Итого:	216	22	194	

3.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

№	Виды подготовк и	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоритическая подготовка	1	2	1	1	1	-	-	-	-	6
2	физическая подготовка	9	8	7	5	7	6	5	5	6	58
3	техническая подготовка	7	7	7	8	8	8	9	8	8	70
4	тактическая подготовка	6	6	8	8	8	8	8	8	8	68
5	соревнования	-	-	1	2	-	2	2	4	1	12
6	контрольные нормативы	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
	Всего	23	23	24	25	24	24	24	25	24	216

2 год обучения

№	Виды подготовк и	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоритическая подготовка	1	2	1	1	1	-	-	-	-	6
2	физическая подготовка	7	7	7	5	6	6	6	6	6	56
3	техническая подготовка	8	8	8	7	7	7	7	7	7	66
4	тактическая подготовка	8	8	7	7	7	7	7	7	6	64
5	соревнования	-	-	2	4	-	4	4	4	2	20

6	контрольные нормативы	-	-	-	2	-	-	-	-	2	4
	Всего	24	25	25	26	21	24	24	24	23	216

3 год обучения

№	Виды подготовк и	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоритиче ская подготовка	1	2	1	1	1	-	-	-	-	6
2	физическая подготовка	7	6	6	4	5	6	8	6	6	54
3	техническ ая подготовк а	7	7	7	7	7	7	7	7	6	62
4	тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	6	6	6	60
5	соревнования	1	3	4	3	2	4	4	5	2	28
6	контрольные нормативы		-	-	3	-	-	-	-	3	6
	Всего	23	25	25	25	22	24	25	24	23	216

3.3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

На протяжении всего учебного года планируется применять следующие виды контроля:

Опрос учащихся по пройденному материалу.

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Контрольные тесты.

Выполнение контрольных упражнений.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований.

Грамоты, дипломы, протоколы соревнований.

Формы аттестации:

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль: Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы. Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет

2. Промежуточный контроль: Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет в виде сдачи нормативов

3. Итоговый контроль: Проводится в конце учебного года. Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет в виде сдачи нормативов

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

- Предварительный контроль - 86
- Промежуточный контроль - 126
- Итоговый контроль - 166

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине (количество раз)	8 и выше	6 - 7	3 - 5	1 - 2	0
2	Отжимание от пола (количество раз)	35 и выше	32 - 34	29 - 31	23 - 28	22 и ниже
3	Бег 30 м/сек.	5,0 и выше	5,05-5,25	5,3 – 5,6	5,7 - 5,9	6.0 и хуже
4	Бег 1000 м/мин.	4.05 и выше	4.06 - 4.20	4.21 - 4.35	4.36 - 4.50	4.51 и хуже
5	Поднимание туловища (количество раз)	44 и выше	41 - 43	38 - 40	34 - 39	33 и хуже

3.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации программы используются различные **методы**, направленные на укрепление физического здоровья воспитанников

- словесные (беседа, объяснение) - словесное объяснение педагогом задания;
- практические (физические упражнения, специальная техническая подготовка)
- наглядные - показ педагогом правильности выполнения упражнений (демонстрация педагогом физических упражнений)

Методы воспитания:

- метод создания воспитывающих ситуаций - перед ребенком встает проблема выбора определенных решений;
- ситуация успеха - предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

Современные образовательные технологии:

- игровые - естественный источник радостных эмоций, движения;
- педагогика сотрудничества - современный поиск истины;
- технология индивидуального обучения - работа с каждым ребенком;
- здоровьесберегающие технологии - формирование у воспитанников необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Педагогические образовательные технологии:

- Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;
- Здоровьесберегающие технологии - формирование у воспитанников знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;
- Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;
- Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

В программе применяются три основных группы методов — словесные, наглядные, практические. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., дает возможность воспитанникам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач, педагог устанавливает взаимоотношения с обучающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению

учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Содержание учебного плана.

Раздел I. Теоритическая подготовка

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Тема № 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.

Тема №2. Техническая и тактическая подготовка баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Тема №3. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Раздел II. Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полукотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.

- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Раздел III. Тактическая подготовка.

- 1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- 3. Перехват мяча.
- 4. Борьба за мяч после отскока от щита.
- 5. Быстрый прорыв.
- 6. Командные действия в защите.
- 7. Командные действия в нападении.
- 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Раздел IV. Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий .
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2.2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Раздел V. Участие в соревнованиях согласно плану спортивных мероприятий.

Раздел VI. Контрольные и переводные нормативы.

Система контрольных нормативов охватывает весь период обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят контролирующий характер. Основными критериями оценки занимающихся являются - регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объёмов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении итоговой аттестации учащихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

4. ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

4.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Техническое оснащение занятий:

- Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)
- Мячи баскетбольные
- Свисток
- Корзина для мячей
- Гимнастическая скамья
- Секундомер
- Скакалки

Материально-технические условия

1. Спортивный зал.

4.2 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
- Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.

- Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. - М. 2002.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. - Киев, 1997
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. - М., 2001.
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера - И,1997.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011

4.3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Нед.	Дата пл.	Дата факт.	тема	Кол-во часов (акад)	примечание
1	1			Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	2	
2				Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	2	
3				Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	2	
4	2			Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	2	
5				Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетающего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	2	
6				Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	2	
7	3			Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	2	
8				Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	2	
9				ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	2	
10	4			Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	2	
11				Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	2	
12				Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с	2	

				сопротивлением.		
13	5			ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	2	
14				Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	2	
15				Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2	
16	6			Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	2	
17				Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	2	
18				Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2	
19	7			Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2	
20				Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2	
21				Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	2	
22	8			Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2	
23				Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	2	
24				Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	2	
25	9			Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	2	
26				Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	2	
27				Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	2	
28	10			Сочетание выполнения бросков	2	

				мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.		
29				СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	2	
30				Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	2	
31	11			Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	2	
32				Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	2	
33				Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	2	
34	12			Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	2	
35				СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	2	
36				Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2	
37	13			Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	2	
38				ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	2	
39				Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
40	14			Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	2	
41				Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2	
42				Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	2	
43	15			Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и	2	

				расположения нападающих.		
44				Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	2	
45				Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	
46	16			Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	2	
47				Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	2	
48				Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	2	
49	17			Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	2	
50				Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	2	
51				Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	2	
52	18			ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	2	
53				Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2	
54				Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	2	
55	19			Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	2	
56				Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	2	
57				Бросок мяча изученными способами после выполнения	2	

				других технических приемов. Учебная игра.		
58	20			Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	
59				ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2	
60				Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	2	
61	21			Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2	
62				Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	2	
63				Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.СФП.	2	
64	22			Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	2	
65				Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	2	
66				ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	2	
67	23			Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	2	
68				СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	2	
69				Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	2	
70	24			ОФП. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	2	

71				Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Учебная игра.	2	
72				Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	2	
73	25			Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.	2	
74				СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра.	2	
75				Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра.	2	
76	26			Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2	
77				Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	2	
78				Учебная игра.	2	
79	27			ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	
80				Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	2	
81				Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	2	
82	28			ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	2	
83				Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	
84				Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	2	
85	29			Ведение мяча на месте и в	2	

				движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.		
86				Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	2	
87				ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	2	
88	30			Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.	2	
89				СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	2	
90				Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	2	
91	31			Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	2	
92				ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывания, выбивания, накрытие броска).	2	
93				Сочетание приемов: ведение ,передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра.	2	
94	32			СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.Учебная игра.	2	
95				Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	
96				ОФП. Совершенствование техники бросков мяча.	2	
97	33			Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.	2	
98				Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.	2	
99				Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.	2	
100	34			Многократное выполнение	2	

				технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
101				Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	2	
102				Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	2	
103	35			Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	2	
104				Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетающего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	2	
105				Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	2	
106	36			Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	2	
107				Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	2	
108				Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	2	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428819

Владелец Соловьева Ирина Александровна

Действителен с 25.10.2024 по 25.10.2025