

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»**

Принята на заседании  
тренерского совета  
« 18 » мая 2020 г.  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ СШОР  
«Центр Югорского спорта»  
Н.А. Солодков  
« 18 » мая 2020 г.  
Приказ № 130



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по баскетболу**

Возраст обучающихся: 7 – 13 лет  
Срок реализации: 1 год (114 часов)

Автор-составитель:  
тренер-преподаватель  
**Голуб Сирина Мерзентзяновна**

город Югорск, 2020 г.

## Содержание

### Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы	
1.3.1 Учебный график.....	7
1.3.2 Содержание учебного графика.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	12

### Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план.....	13
2.2 Условия реализации программы.....	14
2.3 Методы и формы обучения и воспитания .....	19
2.4 Формы итоговой аттестации.....	21
Приложение.....	22
Список литературы.....	23

## Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

**Баскетбол** (от англ. «basket» – корзина и «ball» – мяч) – командная спортивная игра, цель которой забросить руками мяч в кольцо (корзину) соперника, прикрепленное к щиту.

Баскетбол для детей – отличный способ времяпрепровождения. Это веселый и интересный спорт, который очень нравится детям. Он укрепляет здоровье и учит находить общий язык со сверстниками.

Преимущества баскетбола для детей:

- баскетбольный матч длится 48 минут, поэтому ребенок развивает выносливость, укрепляется его дыхательная и сердечно – сосудистая система;
- тренировки – лучшая профилактика многих заболеваний (юный баскетболист болеет ОРВИ реже своих сверстников);
- баскетбол помогает развивать логическое мышление, поскольку постоянно приходится предугадывать действия противника;
- во время игры ребенок получает эмоциональную и физическую нагрузку;
- регулярные тренировки формируют твердый характер, благодаря этому ребенок старается добиться успеха и в зале, и за его пределами;
- баскетбол – командная игра, поэтому ребенок учится строить отношения в коллективе, сотрудничать с другими игроками и просто находит себе новых друзей.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно-спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Баскетбол состоит из естественных движений (бег, ходьба, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля,

передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защиты своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость). В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе.

Данная программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993); Конвенцией о правах ребенка; с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 29.11.2018 № 196), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242).

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

**Адресат программы.** В группы принимаются дети 7 – 13 лет, имеющие желание заниматься баскетболом. Набор детей в группы начальной подготовки, для обучения по программе, осуществляется согласно заявления родителей (законного представителя), а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

**Наполняемость одной группы:** от 12 до 15 человек.

**Актуальность программы** заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью такого вида спорта как баскетбол в нашей стране.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год (38 недель, 114 часов). Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 1 академический час.

Программа состоит из двух модулей:

- 1 модуль «Общая физическая подготовка» (рассчитан на 52 часа) с 01 сентября по 31 декабря;
- 2 модуль «Специальная физическая подготовка» (рассчитан на 62 часа) с 09 января по 31 мая

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы** – создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом; сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

### *Обучающие:*

- обучение основам техники и тактики баскетбола;
- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;
- выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства;

### *Развивающие:*

- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- отбор детей, способных к занятию баскетболом и дальнейшее развитие их физических способностей;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.

### *Воспитательные:*

- привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание гармоничной, социально активной личности;
- воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

## 1.3 Содержание программы

### 1.3.1 Учебный график

<b>1 Модуль «Общая физическая подготовка»</b>					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/контроля
		теория	практика		
1.	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника безопасности.</li> <li>• Правила игры. Судейство.</li> </ul>	4	–	4	Опрос
2.	<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Строевая подготовка</li> <li>• Развитие скоростно-силовых качеств</li> <li>• Развитие общей выносливости</li> </ul>	–	24	24	Контрольные упражнения
3.	<b>Раздел 3. Скоростно-силовая подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие быстроты движения и прыгучести</li> <li>• Развитие качеств, необходимых для выполнения броска</li> <li>• Развития игровой ловкости</li> <li>• Развития специальной выносливости</li> </ul>	–	24	24	Контрольные упражнения
<b>Всего часов</b>		<b>4</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	

<b>2 Модуль «Специальная физическая подготовка»</b>					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/контроля
		теория	практика		
1.	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника безопасности.</li> <li>• История развитие баскетбола в России</li> </ul>	4	–	4	Опрос
2.	<b>Раздел 2. Техническая подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек</li> <li>• Техника ведения мяча</li> <li>• Техника ловли и передачи, бросков мяча</li> </ul>	–	20	20	Контрольные упражнения
3.	<b>Раздел 3. Тактическая подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тактика нападения</li> <li>• Тактика защиты</li> </ul>	–	20	20	Контрольные

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Взаимодействие игроков в нападении и защите</li> <li>• Переход от нападения к защите и наоборот</li> </ul>				упражнения
4.	<b>Раздел 4. Соревновательная деятельность</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры внутригрупповые, межгрупповые</li> <li>• Соревнования</li> </ul>	–	18	18	Участие в соревнованиях
<b>Всего часов</b>		<b>4</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	

### 1.3.2 Содержание учебного плана

#### 1 модуль «Общая физическая подготовка»

##### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

- **Техника безопасности.** Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы. Знакомство с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид.
- **Правила игры. Судейство.** Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.

##### Раздел 2. Общефизическая подготовка.

- **Строевая подготовка.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
- **Развитие скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). «чехарда». Прыжки в глубину. Бег по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
- **Развитие общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).



### Раздел 3. Скоростно-силовая подготовка.

- **Развитие быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки от 3 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 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. Прыжки в длину 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 15 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчком ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).
- **Развитие качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с

подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

- **Развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после попадания в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием у партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведение с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на края разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
- **Развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## 2 модуль «Специальная физическая подготовка»

### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

- **Техника безопасности.** Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы. Знакомство с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид.
- **История развитие баскетбола в России.** Изучение истории развития баскетбола в России.

### Раздел 2. Техническая подготовка.

- **Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Стойка баскетболиста с мячом (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.

Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках, чередование спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками. Подвижные игры и эстафеты с использованием данных передвижений. Финт на рывок — рывок.

- **Техника ведения мяча.** Держание мяча обеими руками. Ведение мяча с высоким и низким отскоком на месте и в движении. Ведение мяча с переводом перед собой с одной руки на другую руку. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой препятствий. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами.
- **Техника ловли и передачи, бросков мяча.** Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча с шагом и сменой мест. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой (и правой, и левой) от плеча, передачи двумя руками с отскоком от пола, передачи одной снизу. Передача мяча с шагом и сменой мест. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5—6,0 м). Встречные передачи в движении (в колоннах). Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых ногах, сидя). Сочетание приемов (ловля — передача — поворот). Броски мяча одной рукой с места или с лёгким подскоком на один счёт с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 1,5—3 м в соответствии с физическим развитием игрока. Броски мяча с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Бросок мяча одной рукой с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча в корзину одной рукой после ведения и остановки. Броски мяча в корзину после остановки прыжком. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Овладение броском после

ловли мяча в движении. Броски в движении в одной колонне. Штрафные броски (соревнования в точности). Сочетание приемов (передача — ведение — бросок). Броски с точек. Обманные движения (финты). Финт на проход — проход. Финт на бросок — передача. Финт на передачу — проход.

### **Раздел 3. Тактическая подготовка.**

- **Тактика нападения.** Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера.
- **Тактика защиты.** Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.
- **Взаимодействие игроков в нападении и защите.** Взаимодействие двух игроков «Передача и рывок к корзине». Взаимодействие двух игроков «Передача и рывок к корзине с изменением направления движения». Взаимодействие двух игроков «Рывок за спиной защитника». Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи».
- **Переход от нападения к защите и наоборот.** Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (разбор игроков). Личная система защиты.

### **Раздел 4. Соревновательная деятельность**

- **Игры внутригрупповые, межгрупповые.** Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями. Овладение основами тактики командных действий.
- **Соревнования.** Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

## 1.4 Планируемые результаты

*К концу реализации 1 модуля «Общая физическая подготовка» обучающиеся должны:*

- получить теоретические сведения о баскетболе, правилах игры;
- ознакомиться с правилами техники безопасности;
- улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- повысить общую и специальную выносливость;
- развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе;
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к городу, стране.

*К концу реализации 2 модуля «Специальная физическая подготовка» обучающиеся должны:*

- знать основы правил соревнований по баскетболу;
- знать основы техники и тактики игры;
- знать основы технической и тактической подготовки;
- знать спортивную терминологию;
- знать основные приемы закаливания;
- уметь выполнять технические приемы баскетболиста;
- уметь выполнять тактические приемы нападения и защиты;
- обладать навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Учебно-тематический план

#### Модуль 1 «Общая физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. План работы. Знакомство с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид. Разбор и изучение правил игры в баскетбол. Разминка. Строевые упражнения. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Опорные и простые прыжки с мостика. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 15 м). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров».	Комбинированное	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>ОКТАБРЬ</b>				
Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Прыжки с толчком с двух ног. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	Комбинированное	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>НОЯБРЬ</b>				
Разминка. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».				

<p>Прыжки в глубину. Бег по лестнице вверх и вниз. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.</p>	Комбинированное	1	12	13
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
<p>Разминка. Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; переход на ходьбу и бег, на шаг; остановка; изменение скорости движения строя. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом с задачей поймать его. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчком ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Подвижные игры.</p>	Комбинированное	1	12	13
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		4	48	52

## Модуль 2 «Специальная физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>ЯНВАРЬ</b>				
<p>Правила пожарной безопасности. Изучение истории развития баскетбола в России. Разминка. Строевые упражнения. Стойка баскетболиста с мячом (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Держание мяча обеими руками. Ведение мяча с высоким и низким отскоком на месте и в движении. Ведение мяча с переводом перед</p>	Комбинированное	0,5	9,5	10

<p>собой с одной руки на другую руку. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча с шагом и сменой мест. Ловля мяча в прыжке. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. Подстраховка. Система личной защиты. Подвижные игры.</p>				
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
<p>Разминка. Строевые упражнения. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Встречные передачи в движении (в колоннах). Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых ногах, сидя). Сочетание приемов (ловля — передача — поворот). Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи». Игры внутригрупповые.</p>	Комбинированное	<b>0,5</b>	<b>11,5</b>	<b>12</b>
<b>МАРТ</b>				
<p>Разминка. Строевые упражнения. Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках, чередование спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами. Обманные движения (финты). Финт на проход — проход. Финт на бросок — передача. Финт на передачу — проход. Взаимодействие двух игроков «Передача и рывок к корзине с изменением направления движения». Взаимодействие двух игроков «Рывок за спиной защитника». Подвижные игры.</p>	Комбинированное	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>АПРЕЛЬ</b>				
<p>Разминка. Строевые упражнения. Повороты стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (разбор игроков). Личная система защиты. Игры внутригрупповые: владение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков; овладение индивидуальными и групповыми тактическими</p>	Комбинированное	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>13</b>



действиями; овладение основами тактики командных действий. Эстафеты с выполнением приемов техники перемещений и владения мячом в различных сочетаниях.				
<b>МАЙ</b>				
Разминка. Строевые упражнения. Бег спиной вперед. Поворот кругом для восстановления защитной позиции. Противодействие игроку с мячом и без мяча. Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч. Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих. 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. Выполнение изученных приемов техники и способов их применения в различных сочетаниях: (применения, броски, передачи, ловля). Выполнение изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Совершенствование приемов игры и тактических действий.	Комбинированное	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>4</b>	<b>58</b>	<b>62</b>

## 2.2 Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение.** Основной базой для проведения занятий является спортивный зал (соответствует требованиям СанПиН и технике безопасности) с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого обучающегося, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

**Кадровое обеспечение.** Тренер-преподаватель, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование, специальность – тренер и стаж работы не менее одного года по специальности.

### **Общие требования безопасности:**

- к занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

- при проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушения правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу площадки;
- занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;
- при проведении занятий должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;
- обучающиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- в процессе занятий необходимо соблюдать правила проведения игры, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены;
- обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- входить в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;
- проверить надежность установки и крепления баскетбольных щитов;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других обучающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- провести разминку; тщательно проветрить спортивный зал.

#### **Требования безопасности во время занятий:**

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя;
- строго выполнять правила игры баскетбол;
- избегать столкновений с игроками, толчков или ударов по рукам и ногам игроков;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

### **Требования безопасности по окончании занятий:**

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивную одежду;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- тщательно проветрить спортивный зал.

## **2.3 Методы и формы обучения и воспитания**

Основными *формами обучения* игры в баскетбол, являются групповые занятия, которые:

- отвечают характеру игры в баскетбол;
- предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками;
- необходимость решения коллективных задач;
- тестирование, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях обучающиеся выполняют одинаковые задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам игры в баскетбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

***Основные методы тренировки:*** каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному в зависимости от выбранного метода.

***Главный метод тренировки – это упражнения,*** предусматривающие различную повторяемость выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий. В современной системе спортивной тренировки используются следующие основные группы методов:

1. метод обучения технике и совершенствование в ней: разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.
2. методы обучения тактике и совершенствование в ней: разучивание тактических элементов и действий по частям, связкам, разучивание в

целом, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

3. методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств: повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.
4. методы воспитания моральных качеств: убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов.
5. методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к соревновательным условиям.
6. методы интегральной подготовки: повторный, контрольный, прикидки, соревнования.

В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовкой обучающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

*Личностное развитие детей* – одна из основных задач в реализации программы. Цель работы тренера в этом направлении – способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На всём протяжении работы с детьми тренер формирует у обучающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

## **2.4 Формы итоговой аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

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

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

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**Приложение 1**  
**«Контрольные упражнения»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 10 с)

## Список литературы

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.
3. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И.Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 176 с.
5. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
6. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т.Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
8. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я.Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
9. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
10. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - с.15.
11. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с