

**Профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж предпринимательства  
и отраслевых технологий»  
(ПОУ «КПОТ»)**

Утверждаю:

Директор

\_\_\_\_\_ Л.А. Королева

«31 » мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: с 16 лет

Срок реализации: 4 года

г. Челябинск, 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ директора

№ 180 от «31» мая 2023 г.

Протокол Педагогического совета

№ 8 от «31» мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол Учебно-методического совета

№ 8 от «29» мая 2023 г.

Протокол Студенческого комитета

№ 8 от «29» мая 2023 г.

Протокол Родительского комитета

№ 8 от «29» мая 2023 г.

Программа по дополнительному образованию детей и взрослых разработана в соответствии Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", зарегистрированного в Минюсте РФ 26 сентября 2022 г., регистрационный N 70226.

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ .....	4
1.1 Цель реализации.....	4
1.2 Планируемые результаты.....	4
2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
2.1 Учебный план.....	5
2.2 Календарный учебный график .....	7
2.3 Рабочая программа .....	23
3 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	35
3.1 Материально-технические условия реализации программы .....	35
3.2 Учебно-методическое обеспечение программы .....	35
3.3 Кадровые условия реализации программы .....	37
4 ФОРМА АТТЕСТАЦИИ.....	37
5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	37

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1 Цель реализации

**Цель программы** – обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом.

## 1.2 Планируемые результаты

Направленность программы	Перечень формируемых необходимых умений и знаний
Физкультурно-спортивная: удовлетворение их физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья.	Должны знать: – технику безопасности при занятиях спортивными играми; - историю российского баскетбола; - лучших игроков края и России; - знать простейшие правила игры. Должны уметь: - выполнять перемещения в стойке; - остановку в два шага и прыжком; - выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; - бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места; - владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости. - <i>формирование элементов ИТ-компетенций.</i> Должны знать: – технику безопасности при занятиях спортивными играми; - историю российского баскетбола; - лучших игроков России, Европы и мира; - правила игры; - азбуку баскетбола (основные технические приемы); - правила проведения соревнований.

	Должны уметь: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять перемещения в стойке;</li> <li>- остановку в два шага и прыжком;</li> <li>- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;</li> <li>- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;</li> </ul>
--	--

## 2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебный план

**Трудоемкость обучения:** 4 года.

**Форма обучения:** очная.

*1-й год обучения 108ч.*

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	2	-	<b>2</b>
2.	Общая физическая подготовка	2	30	<b>32</b>
3.	Специальная физическая подготовка	2	28	<b>30</b>
4.	Техническая подготовка	2	30	<b>32</b>
5.	Тактическая подготовка	2	4	<b>6</b>
8.	Зачёты, контрольные нормативы	-	6	<b>6</b>
9.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		
<b>Общее количество часов</b>		<b>10</b>	<b>98</b>	<b>108</b>

*2-й год обучения- 216ч.*

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	2		<b>2</b>
2.	Общая физическая подготовка	2	50	<b>52</b>
3.	Специальная физическая	2	48	<b>50</b>

	подготовка			
4.	Техническая подготовка	2	42	<b>44</b>
5.	Тактическая подготовка	2	30	<b>32</b>
8.	Соревновательная подготовка	2	28	<b>30</b>
9.	Зачёты, контрольные нормативы		6	<b>6</b>
10.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		
<b>Общее количество часов</b>		<b>12</b>	<b>204</b>	<b>216</b>

*3 – й год обучения – 216ч.*

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	2		<b>2</b>
2.	Общая физическая подготовка	2	38	<b>40</b>
3.	Специальная физическая подготовка	2	38	<b>40</b>
4.	Техническая подготовка	2	40	<b>42</b>
5.	Тактическая подготовка		30	<b>30</b>
6.	Интегральная подготовка		30	<b>30</b>
7.	Инструкторская и судейская практика	2	4	<b>6</b>
8.	Соревновательная подготовка	2	18	<b>20</b>
9.	Зачёты, контрольные нормативы		6	<b>6</b>
10.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		
<b>Общее количество часов</b>		<b>12</b>	<b>204</b>	<b>216</b>

*4 – й год обучения – 216ч.*

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	2		<b>2</b>
2.	Общая физическая подготовка	2	36	<b>38</b>
3.	Специальная физическая подготовка	2	38	<b>40</b>
4.	Техническая подготовка	2	28	<b>30</b>
5.	Тактическая подготовка	2	38	<b>40</b>
6.	Интегральная подготовка	2	28	<b>30</b>

7.	Инструкторская и судейская практика	2	8	10
8.	Соревновательная подготовка	2	18	20
9.	Зачёты, контрольные нормативы		6	6
10.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		
<b>Общее количество часов</b>		<b>16</b>	<b>200</b>	<b>216</b>

## 2.2 Календарный учебный план

### Календарно-тематическое планирование 1 и 2 года обучения

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	Дата проведения	Преподаватель
1	Инструктаж по технике безопасности	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
2	История возникновения баскетбола. Развития баскетбола. Техника безопасности	1	Сентябрь	Лазарева О.В.
3	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	1	Сентябрь	Лазарева О.В.
4	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча	1	Сентябрь	Лазарева О.В.
5	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	1	Сентябрь	Лазарева О.В.
6	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	1	Сентябрь	Лазарева О.В.
7	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении	1	Сентябрь	Лазарева О.В.
8	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении	1	Сентябрь	Лазарева О.В.
9	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	1	Сентябрь	Лазарева О.В.

10	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	1	Сентябрь	Лазарева О.В.
11	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления	1	Сентябрь	Лазарева О.В.
12	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка	1	Сентябрь	Лазарева О.В.
13	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	1	Октябрь	Лазарева О.В.
14	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	1	Октябрь	Лазарева О.В.
15	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1	Октябрь	Лазарева О.В.
16	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1	Октябрь	Лазарева О.В.
17	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	1	Октябрь	Лазарева О.В.
18	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	1	Октябрь	Лазарева О.В.
19	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1	Октябрь	Лазарева О.В.
20	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1	Октябрь	Лазарева О.В.
21	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1	Октябрь	Лазарева О.В.
22	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП	1	Октябрь	Лазарева О.В.
23	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга	1	Октябрь	Лазарева О.В.
24	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1	Октябрь	Лазарева О.В.
25	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1	Ноябрь	Лазарева О.В.
26	Систематический врачебный контроль за	1	Ноябрь	Лазарева О.В.



	юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.			
27	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1	Ноябрь	Лазарева О.В.
28	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	1	Ноябрь	Лазарева О.В.
29	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления	1	Ноябрь	Лазарева О.В.
30	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника	1	Ноябрь	Лазарева О.В.
31	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1	Ноябрь	Лазарева О.В.
32	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФ	1	Ноябрь	Лазарева О.В.
33	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1	Ноябрь	Лазарева О.В.
34	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра	1	Ноябрь	Лазарева О.В.
35	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	1	Ноябрь	Лазарева О.В.
36	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	1	Декабрь	Лазарева О.В.
37	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов1	1	Декабрь	Лазарева О.В.
38	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	1	Декабрь	Лазарева О.В.
39	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	1	Декабрь	Лазарева О.В.
40	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам	1	Декабрь	Лазарева О.В.
41	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических	1	Декабрь	Лазарева О.В.

	приемов в усложненных условиях. Учебная игра			
42	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1	Декабрь	Лазарева О.В.
43	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1	Декабрь	Лазарева О.В.
44	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	1	Декабрь	Лазарева О.В.
45	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.	1	Декабрь	Лазарева О.В.
46	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	1	Декабрь	Лазарева О.В.
47	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1	Декабрь	Лазарева О.В.
48	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1	Январь	Лазарева О.В.
49	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	1	Январь	Лазарева О.В.
50	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	1	Январь	Лазарева О.В.
51	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	1	Январь	Лазарева О.В.
52	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1	Январь	Лазарева О.В.
53	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	Январь	Лазарева О.В.
54	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1	Январь	Лазарева О.В.
55	Учебная игра.	1	Январь	Лазарева О.В.
56	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	Январь	Лазарева О.В.
57	Физическая подготовка спортсмена.	1	Январь	Лазарева О.В.

58	СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1	Январь	Лазарева О.В.
59	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП	1	Январь	Лазарева О.В.
60	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	1	Февраль	Лазарева О.В.
61	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1	Февраль	Лазарева О.В.
62	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1	Февраль	Лазарева О.В.
63	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	Февраль	Лазарева О.В.
64	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	Февраль	Лазарева О.В.
65	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1	Февраль	Лазарева О.В.
66	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1	Февраль	Лазарева О.В.
67	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1	Февраль	Лазарева О.В.
68	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1	Февраль	Лазарева О.В.
69	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1	Февраль	Лазарева О.В.
70	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.СФП.	1	Февраль	Лазарева О.В.
71	Характерные особенности периодов	1	Февраль	Лазарева О.В.

	спортивной тренировки. Учебная игра.			
72	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП	1	Март	Лазарева О.В.
73	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	1	Март	Лазарева О.В.
74	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	1	Март	Лазарева О.В.
75	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	1	Март	Лазарева О.В.
76	Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра	1	Март	Лазарева О.В.
77	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.	1	Март	Лазарева О.В.
78	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.	1	Март	Лазарева О.В.
79	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.	1	Март	Лазарева О.В.
80	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении	1	Март	Лазарева О.В.
81	СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра.	1	Март	Лазарева О.В.
82	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра.	1	Март	Лазарева О.В.
83	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1	Март	Лазарева О.В.
84	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1	Апрель	Лазарева О.В.

85	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1	Апрель	Лазарева О.В.
86	ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча	1	Апрель	Лазарева О.В.
87	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	1	Апрель	Лазарева О.В.
88	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	1	Апрель	Лазарева О.В.
89	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	1	Апрель	Лазарева О.В.
90	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Апрель	Лазарева О.В.
91	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.	1	Апрель	Лазарева О.В.
92	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	1	Апрель	Лазарева О.В.
93	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	1	Апрель	Лазарева О.В.
94	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскок от щита. Учебная игра	1	Апрель	Лазарева О.В.
95	Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение.	1	Апрель	Лазарева О.В.
96	СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	1	Май	Лазарева О.В.
97	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении	1	Май	Лазарева О.В.
98	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты	1	Май	Лазарева О.В.

99	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывания, выбивания, накрытие броска).	1	Май	Лазарева О.В.
100	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	1	Май	Лазарева О.В.
101	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	1	Май	Лазарева О.В.
102	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	Май	Лазарева О.В.
103	ОФП. Совершенствование техники бросков мяча	1	Май	Лазарева О.В.
104	Совершенствование тактических действий в нападении.	1	Май	Лазарева О.В.
105	Совершенствование тактических действий в защите	1	Май	Лазарева О.В.
106	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	2	Май	Лазарева О.В.

#### Календарно-тематическое планирование 3 и 4 года обучения (216 часов)

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	Дата проведения	Преподаватель
1	История возникновения баскетбола. Развития баскетбола. Техника безопасности	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
2	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
3	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
4	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
5	Техника ловли мяча: ловля мяча на	2	Сентябрь	Лазарева О.В.

	месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.			
6	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
7	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
8	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
9	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
13	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
14	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
15	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
16	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
17	Взаимодействие трех игроков -	2	Октябрь	Лазарева О.В.

	«скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.			
18	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
19	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2	Октябрь	Лазарева О.В.
20	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2	Октябрь	Лазарева О.В.
21	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП	2	Октябрь	Лазарева О.В.
22	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга	2	Октябрь	Лазарева О.В.
23	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	2	Октябрь	Лазарева О.В.
24	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	2	Октябрь	Лазарева О.В.
25	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
26	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
27	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
28	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
29	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
30	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
31	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в	2	Ноябрь	Лазарева О.В.



	движении». СФ			
32	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
33	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
34	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
35	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
36	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов	2	Декабрь	Лазарева О.В.
37	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
38	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
39	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам	2	Декабрь	Лазарева О.В.
40	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра	2	Декабрь	Лазарева О.В.
41	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2	Декабрь	Лазарева О.В.
42	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
43	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	2	Декабрь	Лазарева О.В.
44	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за	2	Декабрь	Лазарева О.В.

	боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.			
45	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	2	Декабрь	Лазарева О.В.
46	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
47	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
48	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	2	Январь	Лазарева О.В.
49	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	2	Январь	Лазарева О.В.
50	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	2	Январь	Лазарева О.В.
51	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	2	Январь	Лазарева О.В.
52	Контрольные испытания. Учебная игра.	2	Январь	Лазарева О.В.
53	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	2	Январь	Лазарева О.В.
54	Учебная игра.	2	Январь	Лазарева О.В.
55	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	2	Январь	Лазарева О.В.
56	Физическая подготовка спортсмена.	2	Январь	Лазарева О.В.
57	СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2	Январь	Лазарева О.В.
58	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП	2	Январь	Лазарева О.В.
59	Чередование упражнений на развитие специальных физических	2	Январь	Лазарева О.В.

	качеств. Двусторонняя игра. СФП.			
60	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	2	Февраль	Лазарева О.В.
61	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	2	Февраль	Лазарева О.В.
62	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	Февраль	Лазарева О.В.
63	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	Февраль	Лазарева О.В.
64	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2	Февраль	Лазарева О.В.
65	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2	Февраль	Лазарева О.В.
66	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	2	Февраль	Лазарева О.В.
67	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2	Февраль	Лазарева О.В.
68	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	2	Февраль	Лазарева О.В.
69	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.СФП.	2	Февраль	Лазарева О.В.
70	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	2	Февраль	Лазарева О.В.
71	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП	2	Февраль	Лазарева О.В.

72	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	2	Март	Лазарева О.В.
73	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	Март	Лазарева О.В.
74	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	2	Март	Лазарева О.В.
75	Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра	2	Март	Лазарева О.В.
76	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	Март	Лазарева О.В.
77	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	Март	Лазарева О.В.
78	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	Март	Лазарева О.В.
79	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении	2	Март	Лазарева О.В.
80	СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра.	2	Март	Лазарева О.В.
81	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра.	2	Март	Лазарева О.В.
82	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2	Март	Лазарева О.В.

83	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	2	Март	Лазарева О.В.
84	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	2	Апрель	Лазарева О.В.
85	ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча	2	Апрель	Лазарева О.В.
86	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	2	Апрель	Лазарева О.В.
87	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	2	Апрель	Лазарева О.В.
88	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	2	Апрель	Лазарева О.В.
89	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола	2	Апрель	Лазарева О.В.
90	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	Апрель	Лазарева О.В.
91	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	2	Апрель	Лазарева О.В.
92	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	2	Апрель	Лазарева О.В.
93	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра	2	Апрель	Лазарева О.В.
94	Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение.	2	Апрель	Лазарева О.В.
95	СФП. Тактические действия	2	Апрель	Лазарева О.В.

	команды в защите. Учебная игра.			
96	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении	2	Май	Лазарева О.В.
97	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты	2	Май	Лазарева О.В.
98	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывания, выбивания, накрытие броска).	2	Май	Лазарева О.В.
99	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	2	Май	Лазарева О.В.
100	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	2	Май	Лазарева О.В.
101	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	Май	Лазарева О.В.
102	ОФП. Совершенствование техники бросков мяча	2	Май	Лазарева О.В.
103	Совершенствование тактических действий в нападении.	2	Май	Лазарева О.В.
104	Совершенствование тактических действий в защите	2	Май	Лазарева О.В.
105	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	6	Май	Лазарева О.В.
106	Инструктаж по технике безопасности	2	Май	Лазарева О.В.

## 2.3 Рабочая программа

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

### *Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена*

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

### *Гигиенические требования к занимающимся спортом*

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### *Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии

готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж.

### ***Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте***

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.

### ***Общая характеристика спортивной подготовки***

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### ***Планирование и контроль спортивной подготовки***

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.



Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи.

### ***Физические способности и физическая подготовка***

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

### ***Основы техники игры и техническая подготовка***

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

### ***Спортивные соревнования***

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

### **Общая физическая подготовка**

***Строевые упражнения.*** 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, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же 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 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» и в положении вися; 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, со штангой (для юношей).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100

м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. 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 и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения типа «полоса препятствий»:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

*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 (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном 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 стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных 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 положение 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, на стене, в ворота.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

#### 1. Прыжок в длину с места

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

#### 2. Прыжок с доставанием

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

#### 3. Бег 40 с

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

#### 4. Бег 300 м, 600 м.

### **Техническая подготовка**

#### Техника нападения

1. *Передвижения и стойки:* передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.

2. *Владение мячом:* ловля мяча (на максимальной скорости передвижения

при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центральному игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной рукой сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

*3. Ведение мяча:* проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при

активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

### Техника защиты

1. *Передвижения* (сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.

2. *Овладение мячом* (отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока.

### **Тактическая подготовка**

#### Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2. *Групповые действия:* выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

3. *Командные действия:* нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение



изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

### Тактика защиты.

1. *Индивидуальные действия*: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2. *Групповые действия*: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

3. *Командные действия*: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

### **Интегральная подготовка**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).
4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же – командные действия.

5. Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.
6. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.
7. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.
8. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

#### **Инструкторская и судейская практика**

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

### **3 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **3.1 Материально-технические условия реализации программы**

1. Спортивный зал с раздевалками и помещением для инвентаря.
2. Открытые плоскостные сооружения для игры в баскетбол, футбол, стритбол.
3. Стенка гимнастическая.
4. Скамейки гимнастические.
5. Гимнастические маты.
6. Скакалки.
7. Стойки и «пирамиды» для обводки.
8. Набивные мячи.
9. Мячи баскетбольные.
10. Спортивная форма.
11. Комплект накидок (для товарищеских игр).

### **3.2 Учебно-методическое обучение программы**

- нормативные документы;
- электронные ресурсы.

#### **Список литературы**

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. Санкт-Петербург, 2007 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.
14. Никитин А. С. Образовательная программа дополнительного образования детей по предмету «Баскетбол» // Молодой ученый. — 2012. — №1. Т.2. — С. 175-177.

### **3.3 Кадровые условия реализации программы**

**Уровень образования, квалификация:** среднее профессиональное и(или)

высшее образование.

**Повышении квалификации, в том числе в форме стажировки:** по соответствующему профилю для преподавания соответствующей дополнительной профессиональной программе

#### 4 ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Контрольные испытания выполняются три раза за учебный год в виде первичного, промежуточного и итогового контроля.

#### 5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

*Контрольно – переводные нормативы по физической подготовке*

№ п/п	Вид испытания	показатель	
		мальчики	девочки
1.	Прыжок в длину с места (см)	155	145
2.	Высота подскока (по Абалакову, см)	25	23
3.	Бег 20 м (сек)	5.2	5.5
4.	Бег 40 м (сек)	4	4.15
5.	Бег 300 м (сек)	1.26	1.30

*Контрольно – переводные нормативы по технической подготовке*

№ п/п	Вид испытания	показатель	
		мальчики	девочки
1.	Передвижение в защитной стойке (с)	11.1	11.3
2.	Скоростное ведение (с, попадания)	16.0	16.3
3.	Переда мяча (с, попадания)	13.2	13.5
4.	Дистанционные броски	25	25

**для групп начальной подготовки**

*Контрольно – переводные нормативы по физической подготовке*

Год обуч	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см) (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 м (с)		Бег 300м (мин)	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
<b>3 - й</b>	160	155	30	28	4.2	4.5	4 п 15	4 п	1.16	1.20

<b>4 - й</b>	174	160	32	32	4.0	4.3	5 п	4 п 20	1.07	1.15
--------------	-----	-----	----	----	-----	-----	-----	-----------	------	------

*Контрольно – переводные нормативы по технической подготовке*

Год обуч .	Передвижение в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Переда мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
<b>3 - й</b>	10.1	10.3	15.0	15.3	14.2	14.5	28	28	-	-
<b>4 - й</b>	10.0	10.2	14.9	15.1	14.0	14.4	30	30	48	48