

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 39»
Петропавловск - Камчатского городского округа**

Рассмотрено

на заседании кафедры
Руководитель кафедры ПДО
и развивающего цикла
МАОУ «Гимназия № 39»
_____/Коломасова О.Н./
«__» _____ 2024 г.

Согласовано

Зам. директора по ВР
МАОУ «Гимназия № 39»
_____/Камалиева Е.А./
«__» _____ 2024 г.

Утверждаю

Директор
МАОУ «Гимназия № 39»
_____/Каурцева С.П./
Приказ № 2 от 04.09.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
(спортивная секция)

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы – 3 года

на 2024-2025 учебный год (3 год реализации)

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии ФЗ «Об образовании в РФ» 29.12.2012 г., ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. и Уставом гимназии.

Программу составил:

Степанов Леонид Николаевич, учитель физической культуры высшей квалификационной категории

г. Петропавловск-Камчатский
2024

I. Пояснительная записка

Учебная программа спортивной секции по баскетболу составлена в соответствии с нормативными документами Министерства просвещения Российской Федерации, нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и с требованиями следующих нормативных документов:

распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказ Минтруда Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

федеральный закон от 26.05.2021 № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»:

нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту;

Уставом и локальными актами Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 39» ПКГО

Баскетбол - спортивная командная игра. Систематические занятия баскетболом благоприятно влияют на укрепление здоровья и совершенствование основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости).

С самого начала занятий данным видом спорта дети начинают осознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм поведения, укрепляются такие важные нравственные качества, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды.

Основополагающие принципы построения программы

- **комплексность** (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- **преемственность** (определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высокого спортивного мастерства, чтобы обеспечить в дальнейшем многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности).

- **вариативность** - **предусматривает**, в зависимости от уровня физической подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель: формирование у воспитанников устойчивого интереса к занятиям по баскетболу и создание условий для сплочения обучающихся в спортивную команду.

Задачи:

- ✓ Обучение юных спортсменов основам техники и тактики игры в баскетбол.
- ✓ Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию детей и подростков.
- ✓ Воспитание волевых качеств личности детей и подростков: целеустремлённости, решительности, выдержки, самообладания, чувства коллективизма.

Программа рассчитана на три года обучения. **Основная идея программы** - реализация тренировочного процесса на двух этапах спортивной подготовки: начальной спортивной подготовки (далее - НП) и учебно-тренировочного этапа (далее - УТ).

Каждый из этапов отличается своими задачами, а так же требованиями к численности занимающихся и объему тренировочной нагрузки (таблицы № 1, №2).

На **этап НП** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Основные задачи этапа НП:

- укрепление здоровья, развитие основных функциональных возможностей организма;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

На **этап УТ** первого и второго годов обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, прошедшие этап НП и выполнившие нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи этапа УТ:

- совершенствование общей физической подготовленности (гибкости, ловкости, специальной тренировочной выносливости);
- обучение индивидуальным и тактическим действиям в игре;
- выполнение контрольных нормативов общей физической подготовки (приложения № 1,2);
- воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Таблица 1

**Минимальная численность обучающихся
по этапам подготовки**

Этап подготовки	Численность обучающихся в группе
НП	13-15 чел.
УТ 1 -й год обучения	10 - 12 чел.
УТ 2-й год обучения	9 - 10 чел.

Максимальный численный состав групп НП и УТ определяется полезной площадью спортивного сооружения, общепринятыми санитарно-гигиеническими нормами и требованиями техники безопасности, однако не может превышать двукратного минимального количества обучающихся.

Количество обучающихся в группе НП 13-15 человек в возрасте 9-12 лет. Занятия проходят три раза в неделю по 1 часу, всего 3 часа в неделю. Годовой цикл обучения 108 часов.

Количество обучающихся в группе УТ первого года обучения 10-12 человек в возрасте 11-15 лет. Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа, всего 6 часа в неделю. Годовой цикл первого года обучения - 216 часов.

Количество обучающихся в группе УТ второго года обучения 9-10 человек в возрасте 12-18 лет. Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю. Годовой цикл второго года обучения - 216 часов.

Допускаются зачисление в группы и более младших по возрасту детей при индивидуальном разрешении органов здравоохранения. Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

Запись в секцию баскетбола проводится по желанию детей, предоставлению медицинской справки и заявления от родителей. Состав группы зависит от степени подготовленности детей и их возраста (таблица № 2).

В случае если обучающийся успешно справляется с тренировочными объемами и успешно сдает по окончании учебного года контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке (приложения №1, №2), с согласия педагогического совета и разрешения врача, он может быть переведен на следующий этап обучения.

При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения упражнений, обращая внимание на скорость, силу, координацию движений.

Таблица 2

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования
по физической, технической и спортивной подготовке**

Этап	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная численность детей в группе	Макс. кол. учеб. ч. в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
НП	1-й год	9 лет	13 чел.	3	Выполнение нормативов ОФП <i>(не менее 30% всех видов)</i>
УТ-1 год	2-й год	11 лет	10 чел.	6	Выполнение нормативов ОФП <i>(приложение № 1,2)</i>
УТ-2 год	3-й год	12 лет	9 чел.	6	Выполнение нормативов СФП

Учебный материал данной программы рассчитан на три возрастные группы. Поэтому занятия с различными группами должны проводиться с учетом особенностей пола и возраста обучающихся (таблица № 3).

Рациональное увеличение тренировочных и силовых нагрузок является одним из основных условий роста тренированности.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

Таблица 3

**Примерные сенситивные (благоприятные)
периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст				
	12	13	14	15	16
Длина тела	+	+	+	+	
Мышечная масса	+	+	+	+	
Быстрота					
Скоростно-силовые качества	+	+	+		
Сила	+	+	+		

Выносливость				+	+
Анаэробные возможности				+	+
Гибкость					
Координационные способности	+				
Равновесие	+	+	+		

Соревновательный период является необходимым условием подготовки обучающихся, помогающий скорректировать учебно - тренировочный процесс согласно результатов соревновательной деятельности.

Основными задачами соревновательного периода являются - повышение достигнутого уровня тренированности, совершенствование техники и тактики игры, проведение анализа игровых ситуаций и исправление тактических и технических ошибок.

Уровень соревновательных нагрузок определяется с учетом возрастных, физиологических особенностей и общих технико - тактических навыков обучающихся (таблица №4).

Таблица 4

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
(количество соревнований, количество игр)**

Виды соревнований	Этапы подготовки		
	НП	УТ 1 год	УТ 2 год
Контрольные	1-3/12	3-5/18	3-5/18
Отборочные		1-3/8	1-3/8
Основные	1/8	2/14	2/16
Главные	1/8	1/8	1/8

Методы обучения

Используемые на занятиях методы обучения подразделяются на три группы:

- словесные: рассказ, объяснение, указание, беседа, разбор, анализ игровых действий и результатов;
- наглядные: показ спортивных упражнений и их элементов, демонстрация кино-видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных стендов, плакатов. Так же к наглядным методам относятся методы ориентирования: линии разметки, переносные стойки, ориентиры на щите, зрительные и звуковые сигналы;
- практические: базируются на активной двигательной деятельности

обучающихся, включают в себя обучение технике и тактике игры в баскетбол.

Формы организации учебного занятия

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На учебных занятиях по баскетболу используются несколько форм организации занимающихся: фронтальная, поточная, проходная, форма круговой тренировки и индивидуальных занятий.

При фронтальной форме проведения занятия упражнения выполняются одновременно или посменно всеми учениками, расположенными в одну или несколько шеренг.

При поточной форме предполагается выполнение одного и того же задания одновременно или посменно всеми учениками, расположенными в одну шеренгу.

При проходной форме выполняются упражнения при передвижении обучающихся одновременно, используя всю площадь спортивного зала.

Для групповой форме характерно распределение обучающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

При применении формы круговой тренировки распределение учащихся по группам проходит в зависимости от их спортивной подготовки, разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках (станциях) в определенной последовательности, смену станций производят через заданные интервалы времени с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в соответствии с поставленными задачами.

Форма применения индивидуальных заданий предполагает самостоятельное выполнение их каждым учеником.

Выбор формы организации обучающихся на уроке зависит от уровня их подготовленности, степени поставленных решаемых задач, используемых педагогом средств и методов обучения, условий проведения занятия, наличия в достаточном количестве спортивного инвентаря. Для успешной реализации данной программы необходимо:

- учебные, магнитные доски, магниты;
- иллюстративный материал;
- спортивный зал;
- баскетбольные мячи по количеству детей;
- баскетбольные щиты с кольцами;
- медицинбольные мячи;
- скакалки по количеству обучающихся;
- стойки;
- гимнастические палки;
- обручи;
- гимнастические маты.

2. Учебно-тематический план образовательной программы

Первый год обучения

№	Тема занятия	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности, культура общения, обсуждение программы 1 года обучения, знакомство с историей баскетбола).	2		2
2	Физическая подготовка Тема № 1 Комплекс упражнений на грудной отдел. Тема № 2 Комплекс упражнений на плечевой пояс и туловище. Тема № 3 Комплекс упражнений для ног. Тема № 4 Комплекс упражнений для мышц стопы.	2	20	22
3	Техническая подготовка Тема № 1 Ловля мяча на месте. Тема № 2 Передача мяча. Тема № 3 Броски мяча. Тема № 4 Ведение мяча. Тема № 5 Обманные движения (финты). Тема № 6 Подбор мяча. Тема № 7 Введение мяча в игру. Тема № Контрольное занятие.	5	46	51
4	Тактическая подготовка Тема № 1 Индивидуальные действия с мячом. Индивидуальные действия без мяча. Тема № 2 Групповые действия с мячом и без мяча. Тема № 3 Итоговое занятие.	4	20	24
5	Контрольные игры, соревнования Участие в соревнованиях по баскетболу.	1	8	9
	ВСЕГО:	14	94	108

Второй год обучения				
№	Тема занятия	Количество часов		
		теория	практика	все го
1	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности, культура общения, обсуждение программы 2 года обучения)	2		2
2	Физическая подготовка Тема № 1 Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Тема № 2 Комплекс упражнений для ног. Тема № 3 Комплекс упражнений для шеи и туловища. Тема № 4 Комплекс упражнений для групп мышц. Тема № 5 Беговые упражнения. Тема № 6 Итоговое занятие.	3	30	33
3	Техническая подготовка Тема № 1 Техника передвижения. Тема № 2 Техника владения мячом. Тема № 3 Техника овладения мячом. Тема № 4 Итоговое занятие.	10	112	122
4	Тактическая подготовка Нападение Тема № 1 Индивидуальные действия. Тема № 2 Групповые действия. Тема № 3 Командные действия. Защита Тема № 1 Индивидуальные действия. Тема № 2 Групповые действия. Тема № 3 Командные действия. Тема № 4 Итоговое занятие.	4 3	20 20	24 23
5	Контрольные игры, соревнования Участие и посещение соревнований по баскетболу.	1	И	12
	ВСЕГО:	23	193	216

Третий год обучения

№	Тема занятия	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности, культура общения, обсуждение программы 3 года обучения)	2		2
2	Физическая подготовка Тема № 1 Комплекс упражнений для развития силы (приложение № 7). Тема № 2 Комплекс упражнений для развития быстроты (приложение № 8). Тема № 3 Комплекс упражнений для развития гибкости (приложение № 9). Тема № 4 Комплекс упражнений для развития ловкости (приложение № 10). Тема № 5 Комплекс упражнений для развития специальной выносливости (приложение № 11) Тема № 6 Беговые упражнения Тема № 7 Итоговое занятие	3	30	33
3	Техническая подготовка Тема № 1 Техника передвижения. Тема № 2 Техника владения мячом. Тема № 3 Техника овладения мячом. Тема № 4 Итоговое занятие.	6	87	93
4	Тактическая подготовка Нападение Тема № 1 Индивидуальные действия. Тема № 2 Групповые действия. Тема № 3 Командные действия. Защита Тема № 1 Индивидуальные действия. Тема № 2 Групповые действия. Тема № 3 Командные действия. Тема № 4 Итоговые занятия	4 3	30 30	34 33
5	Теоретическая подготовка	6	-	6
6	Контрольные игры, соревнования Участие и посещение соревнований по баскетболу.	2	13	15
	ВСЕГО:	26	190	216

Третий год обучения

3. Содержание образовательной программы

Первый год обучения

1. Вводное занятие -2 ч

1. Инструктаж по технике безопасности.
2. Обсуждение программы первого года обучения.
3. Культура общения.
4. Знакомство с историей баскетбола.

2. Физическая подготовка - 22 ч

Тема № 1 Комплекс упражнений на грудной отдел.

1. Сгибание и разгибание рук.
2. Движения кистями.
3. Круговые движения одной рукой.
4. Поочерёдное движение кистями.

Тема № 2. Комплекс упражнений на плечевой пояс и туловище.

1. Движение плечами (вверх, вниз, вперёд, назад).
2. Наклоны туловища (вперёд, назад и в стороны).

Тема № 3 Комплекс упражнений для ног.

1. Попеременные махи ногами (вперёд, назад и в стороны).
2. Сгибание и разгибание ног в положении сидя.
3. Приседание и переход в стойку на коленях.
4. Вставание из положения, сидя, скрестив ноги.
5. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно.
6. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд.

Тема № 4 Комплекс упражнений для мышц стопы.

1. Ходьба на носках с высоко поднятыми коленями.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы.

Тема № 5 Комплекс упражнений - виды бега.

1. Знакомство с видами бега.
2. Бег с ускорением
3. Бег на 30 м на время.
4. Кросс без учёта времени.

Тема № 6 Контрольное занятие
Термины: челночный бег, кросс.

3. Техническая подготовка - 51 ч.

Тема № 1 Ловля мяча.

1. Ловля мяча двумя руками на месте.
2. Ловля мяча двумя руками в движении.
3. Ловля мяча двумя руками в движении сбоку.
4. Ловля мяча одной рукой на месте.
5. Ловля мяча одной рукой в движении.
6. Отработка ловли мяча разными способами.

Тема №2 Передача мяча.

1. Передача мяча двумя руками из-за головы.
2. Передача мяча одной рукой (пр.) от плеча.
3. Передача мяча одной рукой (лев.) от плеча.
4. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
5. Передача мяча двумя руками сверху.

Тема № 3 Броски мяча.

1. Бросок в кольцо двумя руками сверху.
2. Бросок в кольцо двумя руками от груди.
3. Бросок в кольцо двумя руками снизу.
4. Бросок в кольцо двумя руками с отскоком от щита.
5. Бросок в кольцо двумя руками с места.
6. Бросок в кольцо двумя руками в движении.
7. Бросок в кольцо одной рукой от плеча.
8. Бросок в кольцо одной рукой с отскоком от щита.
9. Бросок в кольцо одной рукой в движении.

Тема №4 Ведение мяча.

1. Ведение мяча с высоким отскоком.
2. Ведение мяча с низким отскоком.
3. Ведение мяча со зрительным контролем
4. Ведение мяча на месте.
5. Ведение мяча по прямой.
6. Ведение мяча по дугам.
7. Ведение мяча по кругам.

Тема № 5. Обманные движения (финты).

1. Выход для отвлечения мяча.
2. Атака корзины.
3. «Передай мяч и выходи».
4. Внезапные рывки вперёд и в стороны после медленного бега.
5. Отработка всех видов обманных движений.

Тема № 6. Подбор мяча.

1. Подбор мяча (и имитация) после броска.
2. Подбор мяча после броска по кольцу.
3. Отработка всех видов подбора.

Тема № 7. Введение мяча в игру.

1. Правила игры.

Тема № 8. Итоговое занятие - практические задания.

Термины: финты, подбор, добивание мяча.

4. Тактическая подготовка - 24 ч.

Тема № 1. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

1. Противодействие получению мяча.
2. Противодействие выходу на свободное место.
3. Противодействие розыгрышу мяча.
4. Противодействие атаке корзины.

Тема № 2. Групповые действия с мячом и без мяча.

1. Групповые тактические действия: взаимодействие двух, трёх и более игроков.
2. Взаимодействие игроков в упражнениях в парах, тройках в игре баскетбол.

Тема № 3. Итоговое занятие.

Термины: взаимодействие, отрыв от защитника, выход на свободное место.

5. Контрольные игры, соревнования -9 ч. Соревнования по баскетболу.

Первый год обучения. Предполагаемые результаты освоения программы

Знать: комплексы упражнений на грудной отдел, на плечевой пояс и туловище, для ног, для мышц стопы; термины: челночный бег, кросс, финты, подбор, добивание мяча, взаимодействие, отрыв от защитника, выход на свободное место; приёмы страховки и само страховки; упрощённые правила игры в баскетбол; правила личной гигиены.

Уметь: сохранять основную стойку игрока; быстро и ловко передвигаться по площадке; выполнять броски мяча с близкого расстояния; оказывать первую помощь при травме; пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности занятий; вести мяч правой, левой рукой и двумя попеременно; ловить мяч различными способами; контролировать мяч; взаимодействовать в команде.

Второй год обучения

1. Вводное занятие -2 ч.

1. Инструктаж по технике безопасности.
2. Обсуждение программы второго года обучения.
3. Культура общения.

2. Физическая подготовка - 33 ч.

Тема № 1. Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса

Тема №2. Комплекс упражнений для ног

Тема №3. Комплекс упражнений для шеи и туловища

Тема № 4. Комплекс упражнений для всех групп мышц

Тема № 5 Беговые упражнения

1. Повторный бег.
2. Попеременный бег.
3. Рывки.
4. Ускорения.
5. Челночный бег.
6. Кросс без учёта времени.

Тема № 6 Контрольное занятие - практические задания.

Термины: повторный бег, попеременный бег, челночный бег.

3. Техническая подготовка -122 ч

Тема № 1. Техника передвижения.

1. Основная стойка баскетболиста;
2. Бег с изменением направления и скорости;
3. Передвижения приставными шагами;
4. Остановки во время бега; повороты на месте;
5. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.
6. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений;
7. Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой.
8. Перемещения к стойке защитника вперёд, в стороны, назад;
9. Передвижения в защитной стойке вперёд, назад, в стороны.

Тема № 2. Техника владения мячом.

1. Ловля мяча двумя руками, одной рукой;
2. Передачи мяча; броски мяча;
3. Ведение мяча.
4. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

5. Броски в кольцо: в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой (крюком) с места.
6. Добивание мяча в кольцо.

Тема № 3. Техника овладения мячом.

1. Вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча.
2. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и овладения мячом.

Тема № 4. Контрольное занятие.

Термины: финты, выпад, перехват, имитация, открывание.

4. Tактическая подготовка - 47 ч.

Tактика нападения.

Тема № 1. Индивидуальные действия.

1. Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.
2. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча.
3. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.
4. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Тема № 2. Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков - «передай мяч выходи».
2. Взаимодействие трёх игроков - «треугольник».
3. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.

Тема № 3. Командные действия.

1. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.
2. Нападение с целью выбора свободного места.
3. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Tактика защиты

Тема № 1. Индивидуальные действия.

1. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.
2. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч.
3. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

4. Действия одного защитника против двух нападающих.

Тема № 2. Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков - подстраховка.
2. Взаимодействие двух игроков - отступление.

Тема № 3. Командные действия.

1. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.
2. Личная система защиты.
3. Позиционная защита, зонная защита.

Тема № 4. Итоговое занятие.

Термины: взаимодействие, противодействие, зонная защита.

5. Контрольные игры, соревнования -12 ч.

Соревнования по баскетболу.

Второй год обучения. Предполагаемые результаты освоения программы

Знать: технику броска мяча; разнообразные передачи мяча партнёру, находящемуся в более удобной позиции для броска; правила игры в баскетбол; термины: повторный бег, переменный бег, челночный бег, финты, выпад, перехват, имитация, открывание, взаимодействие, противодействие, зонная защита.

Уметь: сопровождать каждый бросок и немедленно занимать исходное положение для добивания мяча и быстрого возвращения в защиту; свободно ловить и передавать мяч различными способами и на разные расстояния как левой, так и правой рукой; выполнять броски с близкого и дальнего расстояния; вести мяч левой, правой рукой не смотря на него; применять элементы баскетбола в двусторонней учебной игре и в соревнованиях; готовиться к соревнованиям и участвовать в них; взаимодействовать в команде.

Иметь навыки: владения мячом; переключения к действиям слаженного коллективного, командного действия в нападении и в защите; взаимодействия в команде.

Третий год обучения.

1. Вводное занятие -2 ч.

1. Инструктаж по технике безопасности.
2. Обсуждение программы третьего года обучения.
3. Культура общения.

2. Физическая подготовка - 33 ч.

Тема № 1. Комплекс упражнений для развития силы (приложение № 7).

Тема № 2. Комплекс упражнений для развития быстроты (приложение № 8).

Тема № 3. Комплекс упражнений для развития гибкости (приложение № 9).

Тема № 4. Комплекс упражнений для развития ловкости (приложение № 10).

Тема № 5. Комплекс упражнений для развития специальной выносливости (приложение № 11).

Тема № 6 Беговые упражнения

1. Повторный бег.
2. Попеременный бег.
3. Многоскоки.
4. Рывки.
5. Ускорения.
6. Челночный бег.
7. Бег спиной вперёд, скрестный бег.
8. Бег 30 м с ведением мяча.
9. Кросс без учёта времени.
10. Эстафеты (встречная, круговая).

Тема № 7, Контрольное занятие - тест «Индекс физической подготовленности К. Зухоры» (приложение № 6).

Термины: многоскоки, скрестный бег.

3. Техническая подготовка -93 ч.

Тема № 1. Техника передвижения.

1. Повороты в движении.
2. Сочетание способов передвижения.
3. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.
4. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приёмами.
5. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приёмами игры в защите.

Тема № 2. Техника владения мячом.

1. Ловля двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.
2. Передача одной рукой мяча от плеча, сверху, снизу, на различные расстояния с места и в движении, из-за спины.
3. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок.
4. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения.
5. Обводка противника с изменением высоты отскока и скорости.
6. Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении.
7. Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.
8. Бросок одной рукой над головой (крюком) после ведения, после ловли в движении.
9. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Тема № 3. Техника овладения мячом.

1. Выбивание, вырывание, перехват мяча;
2. Накрывание мяча при броске с места;
3. Овладение мячом, отскочившим от кольца;
4. Выбивание мяча при ведении;
5. Перехват мяча при ведении

Тема № 4. Контрольное занятие - нормативы по технической подготовке (Приложение № 3). Термины: обводка, овладение, накрывание, подбор.

4. Тактическая подготовка - 67 ч.

Тактика нападения

Тема № 1. Индивидуальные действия.

1. Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.
2. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча.
3. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.
4. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
5. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнёром по команде.
6. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачей, броском.
7. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.
8. Применение изученных приёмов в сочетании с финтами без мяча и с мячом.

9. Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.

Тема № 2. Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков - «передай мяч - выходи».
2. Взаимодействие трёх игроков - «треугольник».
2. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.
4. Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).
5. Взаимодействие двух игроков - переключение.
6. Взаимодействие двух нападающих против трёх защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмёрка, на ведение, пересечение.

Тема № 3. Командные действия.

1. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.
2. Нападение с целью выбора свободного места.
3. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.
4. Нападение быстрым прорывом.
5. Расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.
6. Позиционное нападение с применением заслонов.

Организация командных действий против применения быстрого прорыва.

Тактика защиты

Тема № 1. Индивидуальные действия.

1. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.
2. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч.
3. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
4. Действия одного защитника против двух нападающих.
5. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.
6. Противодействие при бросках мяча в кольцо.
7. Отступление при заслонах.

Тема № 2. Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков - подстраховка.
2. Взаимодействие двух игроков - отступление.
3. Взаимодействие двух игроков - проскальзывание.
4. Взаимодействие двух игроков - переключение.

Тема № 3. Командные действия.

1. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.
2. Личная система защиты.
3. Позиционная защита, зонная защита.
4. Плотная личная система защиты.
5. Тактические действия: борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч от щита, «треугольник» отскока.

Тема № 4. Контрольное занятие.

Термины: заслоны, отступление, переключение, позиционная защита.

5. Теоретическая подготовка -6 ч.

1. Беседа о баскетбольных терминах, содержании игры, применении в игре передач.
2. Беседа о ~ 24 ~использовании технических приёмов в игре.
3. Беседа о гигиенических требованиях
4. Беседа о травмах и их разновидностях, об оказание первой помощи при ушибах, вывихах, переломах, растяжениях,
5. Беседа о правилах соревнований по баскетболу (жесты судей).
6. Тестирование.

6. Контрольные игры, соревнования -15 ч.

Соревнования по баскетболу.

Третий год обучения. Планируемые результаты освоения программы

Знать: технику броска мяча в кольцо; характеристику современных форм построения занятий по баскетболу; приёмы игры; термины: многоскоки, скрестный бег, обводка, овладение, накрывание, подбор, заслоны, отступление, переключение, позиционная защита; правила соревнований (жесты судей); технические и тактические приёмы игры; разновидности обманных движений (финтов), способы передвижений.

Уметь: контролировать вращение мяча; придавать мячу минимум вращения, и только тогда, когда это необходимо; быстро выполнять бросок и определять направление броска; в нападении - уметь правильно «открываться», в защите – уметь правильно «закрывать» защитника; выполнять броски из различных исходных положений; осуществлять контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений; определять уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства; судить учебную игру; правильно отдыхать.

Иметь навыки: быстро, а иногда и мгновенно принимать решения в процессе спортивной борьбы; регулирования эмоционального состояния перед игрой и во время игры; концентрации внимания при выполнении задания; броска мяча партнёру в совершенстве без подготовительных движений.

4. Методическое обеспечение образовательной программы
Первый, второй, третий года обучения

№	Раздел	Методы организации учебного процесса	Оборудование, дидактический и наглядный материал	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие.	Словесный, наглядный, демонстративный, практический.	Иллюстрации, магнитная доска, магниты.	Опрос в конце занятия
2.	Физическая подготовка.		-Спортивный зал; -баскетбольные мячи по количеству воспитанников; -Баскетбольные щиты с кольцами; -медицинбольные мячи; -Скакалки по количеству воспитанников; -стойки; -гимнастические палки; -обручи; -Гимнастические маты; -учебные, магнитные доски, магниты; -иллюстрационный материал.	Опрос в конце занятия. Участие в соревнованиях по баскетболу
	Техническая подготовка			
	Тактическая подготовка			

Список литературы

1. Алабин В.Г. «Исследование средств и методов начальной подготовки детей и подростков». - М., 1996.
2. «Баскетбол: примерная программа» - М.: Советский спорт, 2006.
3. «Баскетбол: Учебник для учителей физической культуры». - М.: Просвещение, 1997.
4. «Баскетбол: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ». М. «Школьная пресса», 2004.
5. Бахрах И.Н. «Прогнозирование морфологических показателей у детей и подростков». - Смоленск, 2004.
6. Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх».-М.: ФиС, 2002.
7. Вайцеховский С.М. «Книга тренера». - М.: ФиС, 1998.
8. Губа В.П. «Индивидуальные особенности юных спортсменов». - Смоленск, 1997.
9. Дудин Н.П. «Бросковые движения в баскетболе». Учебное пособие. - Смоленск, 2003.
10. Колос В.М. «Баскетбол: теория, практика». - Минск: Полымя, 2005.
11. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года М.: АПК и ПРО, 2002.
12. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. - М.: «Школьная пресса», 2008.
13. Матвеев Л.Г1. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 2006.
14. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных граждан. - М.: Астрель Аст, 2005.
15. Давыдова М.А. Подвижные игры. - М.: Вако, 2007.
16. Листова О.И. Веселые физкультминутки. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
17. Малов В.И. Я познаю спорт. - М.: Астрель. Аст, 1999.
18. Мейер Д.Т. Баскетбол - навыки и упражнения. - М.: Астрель. Аст, 2006.
19. Советы по гигиене- М.: СпортАкадемПресс, 2003.
20. Уточкин А.Ю. Мой баскетбол. - М.: СпортАкадемПресс, 2003.

Контрольно-переводные нормативы по обще физической подготовке для юношей

Упражнения общей физической подготовки							
Группы, возраст	оценка	Подтягивание, Кол-во раз	Отжимани е от пола, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Приседание, кол-во раз	Бег 100 м, с	Бег 3000 м, мин
НП	5	6	12	140	20		
9-10	4	5	10	130	15	-	-
лет	3	4	8	120	10		
НП	5	8	15	150	25		
11-12	4	6	12	140	20	-	-
лет	3	5	10	130	15		
НП	5	9	17	165	30	15,4	15,00
13-14	4	7	16	155	25	15,6	15,20
лет	3	6	15	145	20	15,8	15,40
УТ	5	11	18	175	35	15,0	13,0
11-12	4	9	17	170	30	15,2	13,50
лет	3	7	16	165	25	15,4	14,10
УТ	5	12	20	180	40	14,6	12,50
13-14	4	10	18	175	35	14,8	13,10
лет	3	8	17	170	30	15,0	13,30
УТ	5	14	22	197	45	14,2	12,30
15-16	4	11	20	180	40	14,4	12,50
лет	3	9	18	170	35	14,6	13,10
УТ	5	15	24	200	50	13,2	12,15
17-18	4	12	22	190	45	13,6	12,30
лет	3	10	20	180	40	14,0	12,45

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для девушек

Группы, возраст	Упражнения общей физической подготовки						
	оценка	Подъем туловища на полу, кол-во раз	Отжимание от скамейки, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Приседан ие, кол-во раз	Бег 100 м, с	Бег 3000 м, мин.
НП 9-10 лет	5	20	8	130	15		
	4	18	6	120	12	-	-
	3	16	4	110	10		
НП 11-12 лет	5	24	10	140	20		
	4	22	8	135	16	-	-
	3	20	6	130	12		
НП 13-14 лет	5	27	12	145	24	17,4	15,45
	4	25	10	140	20	17,6	16,00
	3	23	8	135	16	17,8	16,15
УТ 11-12 лет	5	30	14	150	28	17,0	15,30
	4	28	12	145	24	17,2	15,45
	3	26	10	140	20	17,4	16,00
УТ 13-14 лет	5	33	17	155	32	16,8	15,00
	4	31	16	150	28	17,0	15,15
	3	29	15	145	24	17,2	15,30
УТ 15-16 лет	5	35	18	165	36	16,6	14,45
	4	33	17	160	32	16,8	15,00
	3	31	16	155	28	17,0	15,15
УТ 17-18 лет	5	40	20	175	40	16,4	14,30
	4	35	18	170	36	16,6	14,45
	3	30	17	165	32	16,8	15,00

Нормативы по технической подготовке

Нормативы по технической подготовке производятся в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

1. Ведение мяча.

Ведение одновременно двух мячей обеими руками 25 м. Соблюдать синхронность и темп во время ведения мяча.

2. Броски мяча.

Броски мяча в кольцо с места с разных точек вокруг области штрафного броска в виде соревнования. Если игрок попал в кольцо, то он получает право бросать со следующей точки.

3. Бег.

Бег с продвижением боком - вперёд и встречной передачей мячей партнёрами от груди двумя руками на расстояние 25 м. Контролировать направление движения мяча во время его передачи друг другу. Мяч направлять на грудь партнёру.

4. Жонглирование мячами.

Поочерёдное бросание двух баскетбольных мячей двумя руками от груди в стену так, чтобы, отскочив от стены, мяч ударялся об пол и возвращался в руки. Расстояние до стены 3 - 5 м. Темп средний. Даются три попытки.

Тест по физической подготовке Л. Пирсона и Л.Денисюка

1. Ходьба с переходом на бег на дистанции 1000 м

Тест проводится на стадионе. Испытуемые начинают все с ходьбы, затем переходят на быструю ходьбу, медленный бег с ускорением перед финишем.

2. Бег на дистанции 50 м с высокого старта

Тест проводится на беговой дорожке, на которой обозначены линии старта и финиша. Испытуемые бегут поодиночке и только один раз. Время бега измеряется с точностью до 0,1 с.

3. Подтягивание на перекладине

Испытуемый в висе сгибает руки (подтягивается), пока его подбородок не окажется на уровне перекладины, затем возвращается к полному вису (руки выпрямлены в локтевых суставах). Упражнение выполняется до отказа. Оценивается количество подтягиваний.

4. Прыжок в длину с места

Выполняется с места, толчком двух ног, стоящих врозь. Испытуемый становится на линию, ноги врозь. Согнув ноги в коленях, отведя руки назад, сделать ими энергичный мах вперёд, в сочетании с мощным толчком ног. Приземление происходит на обе ноги. Прыжок выполняется трижды, засчитывается лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до крайней точки следа, оставляемого пятками или другими частями тела.

5. Измерение силы с помощью динамометра

Динамометр берётся в руку, которая свободно опущена вниз и не касается бедра. Сжать кисть с максимальной силой и держать в таком положении не менее 2 с. Тест повторяется дважды с небольшим перерывом. Результаты регистрируются с точностью до 1 кг.

6. Челночный бег 4x10 м

В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертятся линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Задания по технической подготовке

1. Игроки строятся в шеренгу. Игрок 1 передаёт мяч игроку 2, тот в движении ловит его, переходит на ведение, обводит препятствие и передаёт мяч игроку 3 и т.д.

2. В парах: нападающий прорывается под щит, защитник не пропускает его. В области штрафного броска устанавливается цель, которой надо коснуться.

3. Перехват мяча при передаче. Игроки располагаются параллельно и выходят на передачу от преподавателя.

4. Единоборство двух игроков - нападающего с мячом и защитника. Защитник принимает стойку с выставленной вперёд ногой, нападающий атакует броском с места или после прохода под щит.

5. В парах: нападающий имитирует бросок с места в кольцо, защитник поднимает руку и делает шаг к мячу, нападающий длинным шагом уходит к кольцу (защитник пассивен); то же, но после обмана на ведение влево; сделав шаг обратно левой ногой, нападающий ведёт мяч в противоположном направлении; то же, но под разными углами к щит

Индекс физической подготовленности К. Зухоры

1. Скорость

Быстрый бег на месте в течение 10 с, высоко поднимая бёдра и хлопая в ладони под коленом маховой ноги. Результат оценивается количеством хлопков.

2. Прыгучесть

Прыжок в длину с места. Результат измеряется ступнями. Полученный результат округляется - остаток меньше половины ступни - отбрасывается, больше половины - считать как целую.

3. Сила (плечевой пояс)

Хват за перекладину или ветку дерева двумя руками сверху - вис не касаясь ногами пола. Упражнение с возрастающей трудностью (вис хватом двух рук - вис на одной руке - вис, согнув руки).

4. Гибкость

Основная стойка - медленный наклон туловища вперёд, не сгибая ноги в коленях.

5. Выносливость

Бег до предела возможностей.

а) бег на время на месте, делая около 120 шагов в минуту

б) бег на дальность, в котором учитывается пройденная дистанция

6. Сила (мышцы живота)

Лёжа на спине, руки вдоль туловища. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, меняя их положение. Испытуемый выполняет упражнение, пока хватит сил.

Таблица оценки результатов (в очках)

	Пол	Минимальный	Хороший	Высокий
1	жен.	12 хлопков	20 хлопков	30 хлопков
	муж.	15 хлопков	25 хлопков	35 хлопков
2	жен.	5 ступней	7 ступней	9 ступней
	муж.	5 ступней	7 ступней	9 ступней
3	жен.	вис на двух руках 3 сек	вис на одной руке 3 сек подтягивание 3 сек	Подтягивание 3 сек
	муж.	вис на двух руках 10 сек		вис на одной руке 10 сек
4		хват руками за	пальцы рук касаются	ладони
	жен.	лодыжки тоже	пола тоже	касаются пола то же
5	жен.	1 мин - 200 м	6 мин-1000 м	15 мин - 2 000 м
	муж.	2 мин - 400 м	10 мин-2000 м	20 мин - 3 000 м
6	жен.	10 сек	1 мин	2 мин
	муж.	20 сек	1,5 мин	3 мин

Приложение №8

Упражнения для развития силы

Упражнения с преодолением собственного веса; подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Приложение 8

Упражнения на развитие быстроты

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз.

Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Приложение №10

Упражнения для развития ловкости

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (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, вниз, за голову, на спину), перешагивание перепрыгивание.

Упражнения для развития ловкости

Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.

Приложение №12

Упражнения для специальной выносливости

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Нормативы по тактической подготовке

Нормативы по тактической подготовке производятся в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально это посвященных.

1. Ведение.

Ведение мяча с переводом с правой руки на левую и обратно ударом мяча об пол между ногами, с передачей партнеру. Выполняется на месте или в движении.

2. Броски мяча.

Броски мяча в кольцо: одной рукой в прыжке после ведения, одной рукой снизу и после ловли в прыжке, не приземляясь. Дается три попытки.

3. Бег

Бег с продвижением лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Броски двух мячей одновременно. Один игрок двумя руками снизу, другой – двумя руками сверху вперед вверх. упражнение выполняется в быстром темпе.

4. Жонглирование мячами.

Стоя в углу на расстоянии 4-5 м от стен, выполнять броски двух мячей поочередно в одну и другую стены. Броски выполняются в быстром темпе. Дается три попытки.

Приложение № 14

Занятия по тактической подготовке

1. Игроки располагаются в 2-3 м от щита. После удара мячом в пол он делает шаг правой ногой и одновременно ловит мяч, следующий шаг выполняет левой ногой, после чего производит толчок и в прыжке направляет мяч в кольцо; то же после 2-3 ударов мяча о пол; то же после длительного ведения; то же после ловли мяча в движении, ведения и двух шагов.
2. Выход после передачи мяча партнёру: после рывка вслед за своей передачей; после рывка за спину защитнику.
3. Держание игрока с мячом, располагающегося вблизи кольца (в парах). Защитник применяет стойку с выставленной вперёд ногой и поднятой вверх рукой. На обманное движение нападающего он отвечает небольшим шагом назад и в сторону возможного прохода, после начала ведения делает ещё один шаг вперёд, а затем передвигается приставными шагами. Бросок накрывают ближайшей к мячу рукой.
4. «Держание игрока, пытающегося освободиться, чтобы получить мяч. Игроки располагаются в парах у боковых линий. По сигналу нападающего стараются освободиться от опеки, чтобы получить мяч. Защитники мешают этому. Преподаватель передаёт мяч открывшемуся игроку.
5. Нападающий встаёт под кольцо, перед ним располагаются три защитника. Нападающий старается пройти под другой щит. Трое защитников препятствуют этому.
6. Игрок подбрасывает мяч над собой и ловит его, укрывая спиной, в высшей точке; то же, но мяч удерживает преподаватель, стоящий на возвышении; то же, но перед прыжком игроки стоят спиной к мячу и после шага назад прыгают; то же в парах (нападающий и защитник), начало движения по сигналу, защитник должен успеть пересечь путь наблюдающему.