

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ БУРЕЙСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

ПРИНЯТА:  
методическим советом  
протокол от 20.06.2023 № 05

УТВЕРЖДЕНА:  
директор \_\_\_\_\_ И.В. Варламова  
приказ от 21.06.2023 № 44

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол»**

Направленность:	физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся:	7-18 лет
Срок реализации:	7-лет
Уровень программы:	разноуровневая
Составитель (разработчик):	Корнилова Светлана Евгеньевна, тренер-преподаватель

п. Новобурейский 2023  
Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик программы .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	38
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	41
2.1. Форма аттестации и оценочные материалы.....	41
2.2. Условия реализации программы.....	44
2.3 Календарный учебный график.....	49
3. Список литературы.....	51

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы.**

### **1.1. Пояснительная записка**

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

**Актуальность Программы.** Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают подвижные игры с мячом. Баскетбол занимает среди других видов спортивной деятельности одно из приоритетных мест в физическом воспитании обучающихся благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности.

Систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Баскетбол – это командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако, реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

**Новизна Программы** состоит в том, что занятия по обучению игре в баскетбол создают благоприятные условия для развития умений управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха продолжать бороться до победы, а при неудаче не падать духом. Баскетбол позволяет обогатить внутренний мир обучающегося, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Педагогическая целесообразность Программы** заключается в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не

только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

**Уровень Программы** Программа является разноуровневой, предусматривает три уровня освоения материала: стартовый, базовый и продвинутый, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

**Стартовый уровень** относится к спортивно-оздоровительному этапу обучения, предполагает ознакомление обучающихся с видом спорта, с элементами движений, приобщение к регулярным занятиям, приобретение основных умений и навыков двигательной активности.

**Базовый уровень** относится к этапу начальной подготовки обучающихся, предполагает базовое изучение специальных упражнений баскетболом, выявление индивидуальных особенностей юных спортсменов, приобретение основных знаний, умений и навыков.

**Продвинутый уровень** относится к тренировочному этапу обучения, предполагает спортивную подготовку, совершенствование умений и навыков и применение в соревновательной деятельности.

**Отличительные особенности Программы** состоит в том, что в ее основу положены следующие принципы:

*комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);

*преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

*вариативность* – предусматривает, в зависимости от этапа обучения и индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**Адресат Программы.** Программа реализуется в разновозрастных, разнополых группах обучающихся в возрасте 7 - 18 лет, прошедших медицинское обследование и имеющих допуск врача к занятиям по баскетболу.

На стартовый уровень принимаются обучающиеся в возрасте 7-9 лет, желающие обучаться навыкам игре в баскетбол.

На базовый уровень принимаются обучающиеся в возрасте от 8 лет и старше, успешно освоившие программу стартового уровня или обладающие стартовыми навыками игры данного вида спорта.

На продвинутый уровень принимаются обучающиеся в возрасте от 9 лет и старше, успешно освоившие программу базового уровня.

**Срок реализации программы:** рассчитан на 7 лет обучения, 38 учебных недель в год. Общее количество часов в год составляет:

стартовый уровень (1 год обучения) – 228 часа в год;

базовый уровень (2 год обучения) – 304 часа в год;

базовый уровень (3 год обучения) – 304 часа в год;

базовый уровень (4 год обучения) – 304 часа в год;

продвинутый уровень (5 год обучения) – 456 часов в год.

продвинутый уровень (6 год обучения) – 456 часов в год.

продвинутый уровень (7 год обучения) – 456 часов в год.

**Форма обучения** - очная, групповая.

**Режим занятий:**

Стартовый уровень (1 год обучения) – 3 раза в неделю по 2 часа.

Базовый уровень (2 год обучения) – 4 раза в неделю по 2 часа.

Базовый уровень (3 год обучения) – 4 раза в неделю по 2 часа.

Базовый уровень (4 год обучения) – 4 раза в неделю по 2 часа.

Продвинутый уровень (5 год обучения) – 4 раза в неделю по 3 часа.

Продвинутый уровень (6 год обучения) – 4 раза в неделю по 3 часа.

Продвинутый уровень (7 год обучения) – 4 раза в неделю по 3 часа.

Продолжительность академического часа – 40 минут. В ходе учебного занятия предусмотрены динамические паузы не менее 10 минут.

**Форма проведения занятий** – очная, групповая, индивидуальная.

**Методы обучения:**

- словесный (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);
- практический (тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и другое).

## **1.2. Цели и задачи Программы.**

**Цель Программы:** Развитие физических способностей обучающихся, формирование и совершенствование спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол», воспитание культуры здорового образа жизни, гармонично развитой личности.

## Задачи Программы

### Стартовый уровень:

#### **Обучающие:**

- обучить элементам, технике и тактике игры в баскетбол;
- обучить правильному регулированию своей физической нагрузки;
- сформировать представления о баскетболе как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий.

#### **Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, внимание, быстроту реакции и быстроту мышления;
- развить активность и самостоятельность;
- развить культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

#### **Воспитательные:**

- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям баскетболом;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

### Базовый уровень:

#### **Обучающие:**

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля за состоянием своего здоровья на занятиях и дома;
- повысить уровень физической, тактической, технической и психологической подготовленности;
- ознакомить с регламентом проведения соревнований и правилами турнирного поведения;
- ознакомить с общими антидопинговыми правилами и их соблюдением.

#### **Развивающие:**

- развить умение применять полученные знания на практике;
- развить спортивные навыки, необходимые для достижения успеха;
- сформировать навыки соревновательной деятельности;
- сформировать навыки самодисциплины и самоконтроля.

#### **Воспитательные:**

- воспитать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитать устойчивый интерес и любовь к занятиям спортом, сформировать у обучающихся навыки ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

## Продвинутый уровень:

### **Обучающие:**

- обучить применению теоретических и технико-тактических знаний игры в баскетбол;
- сформировать умения в организации и судействе игры в баскетбол;
- обучить соблюдению антидопинговых правил;
- научить правильно распределять нагрузку и самостоятельно подбирать необходимые для саморазвития упражнения;
- научить преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстремальных ситуациях.

### **Развивающие:**

- развить физические качества, двигательную активность необходимые для занятий баскетболом;
- совершенствовать познавательную активность, самостоятельность и инициативность;
- сформировать навыки психологической устойчивости, самодисциплины

### **Воспитательные:**

- воспитать познавательную активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитать высоконравственную и волевою личность обучающегося;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом, к здоровому образу жизни;
- сформировать навыки общения в коллективе, организованность, ответственность;
- содействовать формированию таких качеств характера как смелость, преодоление страха, оптимизм, целеустремленность, воля к победе.

## 1.3.Содержание программы

### Учебный план Программы по годам обучения

№ п/ п	наименование дисциплины	уровни Программы, количество часов							
		старто вый	базовый				продвинутый		
			1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучен ия	5 год обучения	6 год обучения	7 год обучения
1	Вводное занятие	2	2	2	2	2	2	2	

2	Общая физическая подготовка	80	106	100	96	87	88	56
3	Специальная физическая подготовка	22	30	28	32	56	40	62
4	Техническая подготовка	46	62	60	58	105	112	88
5	Тактическая подготовка	42	50	38	40	60	88	108
6	Психологическая подготовка	0	6	10	10	10	12	16
7	Инструкторская и судейская практика	0	0	4	4	10	10	10
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2
9	Интегральная подготовка	22	30	28	26	54	42	42
10	Восстановительные мероприятия	0	0	6	6	10	8	10
11	Участие в спортивных соревнованиях	6	10	20	22	54	46	54
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	4	4
13	Итоговое занятие	2	2	2	2	2	2	2
<i>Часы в неделю</i>		<i>6</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>
<b>ВСЕГО</b>		<b>228</b>	<b>304</b>	<b>304</b>	<b>304</b>	<b>456</b>	<b>456</b>	<b>456</b>

### Стартовый уровень 1 год обучения

#### Учебный план

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование



2	Общая физическая подготовка	80	10	70	тестирование, сдача спортивных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	22	6	16	тестирование, сдача спортивных нормативов
4	Техническая подготовка	46	8	38	тестирование, сдача спортивных нормативов
5	Тактическая подготовка	42	8	34	тестирование
6	Интегральная подготовка	22	4	18	наблюдение, анализ игры
7	Участие в соревнованиях	6	2	4	наблюдение, анализ игры
7	Контрольные мероприятия	4	1	3	промежуточная аттестация
8	Медицинские мероприятия	2	1	1	мед обследование
9	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности
<b>всего</b>		<b>228</b>	<b>42</b>	<b>186</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

**Теория** Знакомство с видом спорта, с программой «Баскетбол», с целями и задачами. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом. Планирование работы.

**Практика** Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 80 часов.

**Теория** Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Физические качества и физическая подготовка юного баскетболиста. Техника безопасности при

выполнении упражнений ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений по физической подготовке.

**Практика** Строевая подготовка, отработка упражнений на развитие кистей рук, плечевого пояса, стоп ног, тазобедренного сустава, шеи, туловища, всех групп мышц. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, быстроты, гибкости. Выполнение упражнений с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры, игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с гандикапом. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Тренировка техники бега. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег по пересеченной местности (кросс) до 1 км. Интервальный и переменный бег. Выполнение элементов легкой атлетики. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

### **Раздел 3 Специальная физическая подготовка (СФП)- 22 часа.**

**Теория** Средства и методы развития специальных физических качеств баскетболиста. Понятие о координации как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие силы. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие о выносливости, виды и показатели выносливости. Понятие быстроты, формы ее проявления.

**Практика** Ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений, бег за лидером со сменой направления. Многократные прыжки с ноги на ногу (10-50 м), прыжки на одной ноге с подтягиванием; прыжки с отягощениями, в глубину. Сгибание и разгибание кистей рук, отталкивание пальцами от стены, передвижение на руках в упоре лежа, упражнения для кистей рук с гантелями, имитация броска с резиновым бинтом, метание мяча различного веса и объема. Ловля мячей у стены, ведение двумя мячами, комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, ведения, передач с предельной интенсивностью, эстафеты. Многократные повторения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях, учебные игры с удлиненным временем, круговая тренировка.

### **Раздел 4 Техническая подготовка – 46 часов**

**Теория.** Понятие о технике игры. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Теоретическая часть. Особенности выполнения приёмов техники передвижений (Стойка, бег, остановки, прыжки, повороты), нападения (ловля и передача, ведение и бросок мяча) и защиты (выбивания и вырывания мяча, перехвата, овладения мячом, отскочившим от щита или корзины).

Индивидуальные особенности выполнения приёмов в игре.

**Практика.** Разучивание техники передвижений: стойка, бег, остановки, прыжки, повороты. Разучивание техники ловли и передачи мяча. Разучивание техники броска и техники ведения мяча.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами, повороты вперед, повороты назад, ловля мяча двумя руками, ловля двумя руками в движении. Передача двумя руками от груди, передача двумя руками с места, передача двумя руками снизу, передача одной рукой с места. Ведение мяча с высоким отскоком, ведение мяча с низким отскоком, ведение мяча на месте, ведение мяча со зрительным контролем, ведение мяча по дугам, кругам.

Броски мяча двумя руками от груди, броски мяча двумя руками на месте, броски мяча двумя руками в движении, броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, под углом, броски в корзину одной рукой с места, броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, броски в корзину одной рукой под углом к щиту.

#### **Раздел 5 Тактическая подготовка – 42 часа**

*Теория.* Понятие о тактике. Основные сведения о тактике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

*Практика.* Выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи», противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины, система личной защиты.

#### **Раздел 6 Интегральная подготовка – 22 часа**

*Теория.* Правила различных подвижных игр, основные принципы соперничества и честной борьбы.

*Практика.* Подвижные игры с акцентом на развитие физических качеств, подвижные игры с элементами баскетбола, эстафеты, игры с мячом. Подвижные игры с элементами других спортивных игр.

#### **Раздел 7 Медицинские мероприятия – 2 часа**

*Теория.* Определение ЗОЖ.

*Практика.* Медицинское обследование

#### **Раздел 8 Контрольные мероприятия – 4 часа**

*Теория.* Правила выполнения контрольных нормативов.

*Практика.* Тестирование по физической и технической подготовленности.

#### **Раздел 9 Итоговое занятие – 2 часа**

*Теория.* Подведение итогов. Анализ деятельности обучающихся за учебный год.

*Практика.* Контрольная игра.

### **Базовый уровень 1 год обучения**

#### **Учебный план**

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2	Общая физическая подготовка	106	20	86	тестирование, сдача спортивных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	30	8	22	тестирование, сдача спортивных нормативов
4	Техническая подготовка	62	20	42	тестирование, сдача спортивных нормативов
5	Тактическая подготовка	50	30	20	тестирование
6	Психологическая подготовка	6	4	2	наблюдение, тестирование
7	Интегральная подготовка	30	8	22	наблюдение, анализ игры
8	Участие в соревнованиях	10	3	7	наблюдение, анализ игры
9	Контрольные мероприятия	4	1	3	промежуточна я аттестация
10	Медицинские мероприятия	2	1	1	контроль
11	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности
<b>Всего</b>		<b>304</b>	<b>97</b>	<b>207</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

**Теория.** История развития баскетбола в нашей стране. Знакомство с программой «Баскетбол», с целями и задачами. Гигиенические требования к

занимающимся спортом. Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом. Планирование работы.  
**Практика.** Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 106 часов.**

**Теория.** Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Физические качества и физическая подготовка юного баскетболиста. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП.

**Практика.** Строевая подготовка, отработка упражнений на развитие кистей рук, плечевого пояса, стоп ног, тазобедренного сустава, шеи, туловища, всех групп мышц. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, быстроты, гибкости. Выполнение упражнений с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры, игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с гандикапом. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Тренировка техники бега. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег по пересеченной местности (кросс) до 1 км. Интервальный и переменный бег. Выполнение элементов легкой атлетики. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

## **Раздел 3 Специальная физическая подготовка (СФП)- 30 часа.**

**Теория.** Понятие о координации как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие силы. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие о выносливости, виды и показатели выносливости. Понятие быстроты, формы ее проявления.

**Практика.** Ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений, бег за лидером со сменой направления. Многократные прыжки с ноги на ногу (10-50 м), прыжки на одной ноге с подтягиванием; прыжки с отягощениями, в глубину. Сгибание и разгибание кистей рук, отталкивание пальцами от стены, передвижение на руках в упоре лежа, упражнения для кистей рук с гантелями, имитация броска с резиновым бинтом, метание мяча различного веса и объема. Ловля мячей у стены, ведение двумя мячами,

комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, ведения, передач с предельной интенсивностью, эстафеты. Многократные повторения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях, учебные игры с удлиненным временем, круговая тренировка.

#### **Раздел 4 Техническая подготовка – 62 часа**

**Теория.** Понятие о технике игры. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

#### **Практика.**

*Передвижения.* Имитационные упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

*Ловля и передача мяча.* Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

*Ведение мяча.* На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

*Броски мяча.* Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

#### **Раздел 5 Тактическая подготовка – 50 часов**

**Теория.** Организация игры в нападении и в защите в зависимости от конкретного соперника. Групповые и командные взаимодействия в нападении и защите. Особенности зонной защиты.

**Практика.** Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Закрепление и совершенствование тактических взаимодействий в парах и в тройках в нападении. Закрепление и совершенствование тактических взаимодействий против взаимодействий в парах и в тройках в защите. Разучивание командных взаимодействий в нападении и зонной защиты.

**Тактика нападения** Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

**Тактика защиты** Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух. Система личной защиты. Система зонной защиты Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Игра в большинстве.

#### **Раздел 6. Психологическая подготовка – 6 часов**

**Теория.** Понятие психологической подготовки, ее проявление в подготовке баскетболистов. Виды психологической подготовки, формирование их в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

**Практика.** Упражнения на формирования волевых качеств, используя соревновательный и групповой метод; упражнения с большими нагрузками, упражнения в скоростной и прыжковой выносливости, учебные и контрольные игры в условиях физического и психического напряжения.

#### **Раздел 7. Интегральная подготовка – 30 часов**

**Теория.** Правила командной игры, ознакомление с тактическими типовыми блоками, из которых складывается слаженные действия команды в игре, ознакомление с тактическими схемами взаимодействий двух и более игроков. Развитие индивидуальных действий и взаимодействия с партнерами по команде.

**Практика.** Эстафеты с применением баскетбольной техники: ведение 1-2 мячами, передачи, бросков с разных дистанций. Игры с мячом: без ведения, заслоны в движении, подстраховка, переключение, атака левой рукой.

#### **Раздел 8. Участие в соревнованиях – 10 часов**

**Теория.** Правила баскетбола, особенности организации и проведения соревнований. Знание тактических взаимодействий по программе.

**Практика.** Участие в учебных играх и соревнованиях.

#### **Раздел 9. Контрольные нормативы – 4 часа**

**Теория.** Правила выполнения контрольных нормативов.

**Практика.** Тестирование по физической и технической подготовки обучающихся.

**Раздел 10. Медицинские мероприятия – 4 часа**

**Теория.** Гигиенические требования к юным баскетболистам. Профилактика травматизма.

**Практика.** Медицинское обследование.

**Раздел 11. Итоговое занятие – 2 часа**

**Теоретическая часть.** Подведение итогов.

**Практическая часть.** Контрольная игра.

**Базовый уровень 2 год обучения**

**Учебный план**

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2	Общая физическая подготовка	100	20	80	тестирование, сдача спортивных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	28	8	20	тестирование, сдача спортивных нормативов
4	Техническая подготовка	60	10	50	тестирование, сдача спортивных нормативов
5	Тактическая подготовка	38	18	20	тестирование
6	Психологическая подготовка	10	3	7	наблюдение, тестирование
7	Инструкторская и судейская практика	4	1	3	тестирование
8	Восстановительные мероприятия	6	1	5	наблюдение
9	Интегральная	28	8	20	наблюдение,



	подготовка				анализ игры
10	Участие в соревнованиях	20	4	16	наблюдение, анализ игры
11	Контрольные мероприятия	4	1	3	промежуточная аттестация
12	Медицинские мероприятия	2	1	1	контроль
13	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности
<b>Всего</b>		<b>304</b>	<b>77</b>	<b>227</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

**Теория.** История развития баскетбола в нашей стране. Знакомство с программой «Баскетбол», с целями и задачами. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом. Планирование работы.

**Практика.** Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 100 часов.

**Теория.** Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Физические качества и физическая подготовка юного баскетболиста. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП.

**Практика.** Строевая подготовка, отработка упражнений на развитие кистей рук, плечевого пояса, стоп ног, тазобедренного сустава, шеи, туловища, всех групп мышц. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, быстроты, гибкости. Выполнение упражнений с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры, игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с гандикапом. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Тренировка техники

бега. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег по пересеченной местности (кросс) до 1 км. Интервальный и переменный бег. Выполнение элементов легкой атлетики. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

### **Раздел 3 Специальная физическая подготовка (СФП)- 28 часов.**

**Теория.** Понятие о координации как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие силы. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие о выносливости, виды и показатели выносливости. Понятие быстроты, формы ее проявления.

**Практика.** Ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений, бег за лидером со сменой направления. Многократные прыжки с ноги на ногу (10-50 м), прыжки на одной ноге с подтягиванием; прыжки с отягощениями, в глубину. Сгибание и разгибание кистей рук, отталкивание пальцами от стены, передвижение на руках в упоре лежа, упражнения для кистей рук с гантелями, имитация броска с резиновым бинтом, метание мяча различного веса и объема. Ловля мячей у стены, ведение двумя мячами, комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, ведения, передач с предельной интенсивностью, эстафеты. Многократные повторения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях, учебные игры с удлинненным временем, круговая тренировка.

### **Раздел 4 Техническая подготовка – 60 часов.**

**Теория.** Понятие о технике игры. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

#### **Практика.**

*Передвижения.* Имитационные упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

*Ловля и передача мяча.* Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

*Ведение мяча.* На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой

поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

*Броски мяча.* Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

### **Раздел 5 Тактическая подготовка – 38 часов.**

*Теория.* Организация игры в нападении и в защите в зависимости от конкретного соперника. Групповые и командные взаимодействия в нападении и защите. Особенности зонной защиты.

*Практика.* Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Закрепление и совершенствование тактических взаимодействий в парах и в тройках в нападении. Закрепление и совершенствование тактических взаимодействий против взаимодействий в парах и в тройках в защите. Разучивание командных взаимодействий в нападении и зонной защиты.

*Тактика нападения* Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

*Тактика защиты* Противодействие получению мяча Противодействие выходу на свободное место Противодействие розыгрышу мяча Противодействие атаке корзины Подстраховка Переключение Проскальзывание Групповой отбор мяча Против тройки Против малой восьмерки Против скрестного выхода Против сдвоенного заслона Против наведения на двух Система личной защиты Система зонной защиты Система смешанной защиты Система личного прессинга Игра в большинстве.

### **Раздел 6 Психологическая подготовка – 10 часов.**

*Теория.* Понятие психологической подготовки, ее проявление в подготовке баскетболистов. Виды психологической подготовки, формирование их в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

*Практика.* Упражнения на формирования волевых качеств, используя соревновательный и групповой метод; упражнения с большими нагрузками, упражнения в скоростной и прыжковой выносливости, учебные и контрольные игры в условиях физического и психического напряжения.

### **Раздел 7 Инструкторская и судейская практика – 4 часа.**

*Теория.* Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства, жестикуляции в данном виде спорта.

*Практика.* Заполнение протоколов игры, судейство учебных и контрольных игр. Проведение разминки, проведение тренировочного занятия в младшей группе.

### **Раздел 8. Восстановительные мероприятия – 6 часов**

*Теория.* Психолого-педагогические средства: беседы, тестирование на темы психологического климата в коллективе, условия быта и климата в семье, комфортный и разнообразный досуг.

*Практика.* Мероприятия, направленные на восстановление организма после тренировок и соревновательных нагрузок: восстанавливающая тренировка, чередование анаэробных и аэробных нагрузок, упражнения на релаксацию, специальные дыхательные упражнения, массаж и самомассаж, прием витаминов.

### **Раздел 9 Интегральная подготовка – 28 часов**

*Теория.* Правила командной игры, ознакомление с тактическими типовыми блоками, из которых складывается слаженные действия команды в игре, ознакомление с тактическими схемами взаимодействий двух и более игроков. Развитие индивидуальных действий и взаимодействия с партнерами по команде.

*Практика.* Эстафеты с применением баскетбольной техники: ведение 1-2 мячами, передачи, бросков с разных дистанций. Игры с мячом: без ведения, заслоны в движении, подстраховка, переключение, атака левой рукой.

### **Раздел 10 Участие в соревнованиях – 20 часов.**

*Теория.* Правила баскетбола, особенности организации и проведения соревнований. Знание тактических взаимодействий по программе.

*Практика.* Участие в учебных играх и соревнованиях.

### **Раздел 11 Контрольные нормативы – 4 часа.**

*Теория.* Правила выполнения контрольных нормативов.

*Практика.* Тестирование по физической и технической подготовленности обучающихся.

### **Раздел 12 Медицинские мероприятия -2 часа.**

*Теория.* Что такое ЗОЖ. Профилактика травматизма.

*Практика.* Медицинское обследование.

### **Раздел 13 Итоговое занятие – 2 часа**

*Теория.* Подведение итогов.

*Практика.* Контрольная игра.

## **Базовый уровень 3 год обучения**

### **Учебный план**

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2	Общая физическая подготовка	96	16	80	тестирование, сдача спортивных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	32	6	26	тестирование, сдача спортивных нормативов
4	Техническая подготовка	58	18	40	тестирование, сдача спортивных нормативов
5	Тактическая подготовка	40	18	22	тестирование
6	Психологическая подготовка	10	3	7	наблюдение, тестирование
7	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	тестирование
8	Восстановительны е мероприятия	6	1	5	наблюдение
9	Интегральная подготовка	26	6	20	наблюдение, анализ игры
10	Участие в соревнованиях	22	6	16	наблюдение, анализ игры
12	Контрольные мероприятия	4	1	3	промежуточна я аттестация
13	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	1	1	мед обследование
	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговая аттестация

всего	304	80	224	
-------	-----	----	-----	--

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

**Теория.** Знакомство с видом спорта, с программой «Баскетбол», с целями и задачами. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом. Планирование работы.

**Практика.** Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

### Раздел 2 Общая физическая подготовка (ОФП) – 106 часов.

**Теория.** Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Физические качества и физическая подготовка юного баскетболиста. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП.

**Практика.** Строевая подготовка, отработка упражнений на развитие кистей рук, плечевого пояса, стоп ног, тазобедренного сустава, шеи, туловища, всех групп мышц. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, быстроты, гибкости. Выполнение упражнений с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры, игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с гандикапом. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Тренировка техники бега. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег по пересеченной местности (кросс) до 1 км. Интервальный и переменный бег. Выполнение элементов легкой атлетики. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

### Раздел 3 Специальная физическая подготовка (СФП)- 36 часов.

**Теория.** Понятие о координации как комплексной способности к освоению

техники движений. Понятие силы. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие о выносливости, виды и показатели выносливости. Понятие быстроты, формы ее проявления.

**Практика.** Ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений, бег за лидером со сменой направления. Многократные прыжки с ноги на ногу (10-50 м), прыжки на одной ноге с подтягиванием; прыжки с отягощениями, в глубину. Сгибание и разгибание кистей рук, отталкивание пальцами от стены, передвижение на руках в упоре лежа, упражнения для кистей рук с гантелями, имитация броска с резиновым бинтом, метание мяча различного веса и объема. Ловля мячей у стены, ведение двумя мячами, комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, ведения, передач с предельной интенсивностью, эстафеты. Многократные повторения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях, учебные игры с удлинённым временем, круговая тренировка.

#### **Раздел 4 Техническая подготовка – 68 часов.**

**Теория.** Индивидуальные и групповые особенности выполнения приёмов техники нападения (ловля и передача, ведение и бросок мяча) и защиты (выбивания и вырывания мяча, перехвата, овладения мячом, отскочившим от щита или корзины) в игровых условиях.

#### **Практика.**

**Передвижения.** Имитационные упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**Ловля и передача мяча.** Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

**Ведение мяча.** На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую, и обратно, стоя на месте.

**Броски мяча.** Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную

корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

#### **Раздел 5 Тактическая подготовка – 40 часов.**

**Теория.** Организация игры в нападении и в защите в зависимости от конкретного соперника. Групповые и командные взаимодействия в нападении и защите. Особенности зонной защиты.

**Практика.** Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Закрепление и совершенствование тактических взаимодействий в парах и в тройках в нападении. Закрепление и совершенствование тактических взаимодействий против взаимодействий в парах и в тройках в защите. Разучивание командных взаимодействий в нападении и зонной защиты.

**Тактика нападения** Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

**Тактика защиты** Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча против тройки, против малой восьмерки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух. Система личной защиты. Система зонной защиты Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Игра в большинстве.

#### **Раздел 6 Психологическая подготовка – 10 часов.**

**Теория.** Понятие психологической подготовки, ее проявление в подготовке баскетболистов. Виды психологической подготовки, формирование их в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

**Практика.** Упражнения на формирования волевых качеств, используя соревновательный и групповой метод; упражнения с большими нагрузками, упражнения в скоростной и прыжковой выносливости, учебные и контрольные игры в условиях физического и психического напряжения.

#### **Раздел 7 Инструкторская и судейская практика – 6 часов.**

**Теория.** Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства, жестикуляции в данном виде спорта.



**Практика.** Заполнение протоколов игры, судейство учебных и контрольных игр. Проведение разминки, проведение тренировочного занятия в младшей группе.

**Раздел 8 Восстановительные мероприятия – 8 часов.**

**Теория.** Психолого-педагогические средства: беседы, тестирование на темы психологического климата в коллективе, условия быта и климата в семье, комфортный и разнообразный досуг.

**Практика.** Мероприятия, направленные на восстановление организма после тренировок и соревновательных нагрузок: восстанавливающая тренировка, чередование анаэробных и аэробных нагрузок, упражнения на релаксацию, специальные дыхательные упражнения, массаж и самомассаж, прием витаминов.

**Раздел 9 Интегральная подготовка – 28 часов.**

**Теория.** Правила командной игры, ознакомление с тактическими типовыми блоками, из которых складывается слаженные действия команды в игре, ознакомление с тактическими схемами взаимодействий двух и более игроков. Развитие индивидуальных действий и взаимодействия с партнерами по команде.

**Практика.** Эстафеты с применением баскетбольной техники: ведение 1-2 мячами, передачи, бросков с разных дистанций. Игры с мячом: без ведения, заслоны в движении, подстраховка, переключение, атака левой рукой.

**Раздел 10 Участие в соревнованиях – 30 часов.**

**Теория.** Правила баскетбола, особенности организации и проведения соревнований. Знание тактических взаимодействий по программе.

**Практика.** Участие в учебных играх и соревнованиях.

**Раздел 11 Контрольные нормативы – 4 часа.**

**Теория.** Правила выполнения контрольных нормативов.

**Практика.** Тестирование по физической и технической подготовленности обучающихся.

**Раздел 12 Медицинские мероприятия – 2 часа.**

**Теория.** Антидопинговые мероприятия в форме беседы и лекции. Профилактика травматизма.

**Практика.** Медицинское обследование.

**13 Итоговое занятие – 2 часа.**

**Теория.** Подведение итогов.

**Практика.** Контрольная игра.

**Продвинутый уровень 1 год обучения**

**Учебный план**

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	

1	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2	Общая физическая подготовка	87	7	80	тестирование, сдача спортивных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	56	10	46	тестирование, сдача спортивных нормативов
4	Техническая подготовка	105	15	90	тестирование, сдача спортивных нормативов
5	Тактическая подготовка	60	18	42	тестирование
6	Психологическая подготовка	10	2	8	наблюдение, тестирование
7	Инструкторская и судейская практика	10	4	6	тестирование
8	Восстановительные мероприятия	10	2	8	наблюдение
9	Интегральная подготовка	54	10	44	наблюдение, анализ игры
10	Участие в соревнованиях	54	8	46	наблюдение, анализ игры
11	Контрольные мероприятия	4	1	3	промежуточная аттестация
12	Медицинские мероприятия	2	1	1	мед обследование
13	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности
<b>всего</b>		<b>456</b>	<b>80</b>	<b>376</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1 Вводное занятие - 2 часа.

**Теория.** Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом. Планирование работы.

**Практика** Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

## **Раздел 2 Общая физическая подготовка- 87 часов.**

**Теория.** Комплексы общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений по физической подготовке. Принципы нагрузки и восстановления.

**Практика.** Выполнение упражнений для укрепления мышц рук, ног, туловища, спины и брюшного пресса, для создания «мышечного корсета». Выполнение упражнений с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимания в упоре. Приседания. Выполнение упражнений для развития быстроты реакций, быстроты отдельных двигательных действий и частоты движений. Развитие способности реагировать на изменяющуюся ситуацию в игре нужным действием. Выполнение длительных циклических упражнений средней интенсивности, способствующих функционированию всех органов и систем организма и создающих общий запас энергии. Подвижные игры. Выполнение упражнений для развития подвижности в суставах, эластичности мышц, связок и сухожилий, силы мышц, для улучшения состояния центральной нервной системы. Движения с большой амплитудой, общеразвивающие упражнения: махи, наклоны, вращения, статические позы и др. Выполнение упражнений с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук, до предела).

## **Раздел 3 Специальная физическая подготовка – 56 часов.**

**Теория.** Особенности проявления физических качеств в игровой деятельности баскетболиста. Средства и методы развития специальных физических качеств баскетболиста.

**Практика.** Рывки с места по сигналу с максимальной скоростью на отрезки 5, 10, 15, 20 м, упражнения в беге с внезапными остановками, с изменением направления движения и скорости. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег по 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м) с пробеганием лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. Выполнение коротких ускорений на длительных отрезках (т.е. на отдельных участках повысить темп бега) с последующим переходом на привычную скорость. Челночный бег от лицевой линии до лицевой. Выполнение серийных прыжков в процессе бега по периметру площадки, серийные упражнения в передачах мяча в парах, тройках с продвижением от щита к щиту, быстрое выполнение серии бросков с точек с самостоятельным подбором мяча. Развитие гибкости позвоночного столба, голеностопных и лучезапястных суставов, подвижности плечевого пояса применительно к баскетболу. Стретчинг. Выполнение индивидуальных упражнений с баскетбольным мячом: жонглирование, обводка препятствий,

ловля высоко подброшенного мяча после приседа в высоком прыжке, вращение мяча вокруг туловища, передачи 2-мя мячами в стену, дриблинг правой рукой с одновременным подбрасыванием вверх мяча левой рукой и др. Выполнение игровых упражнений и специализированных упражнений.

#### **Раздел 4 Техническая подготовка – 105 часов.**

**Теория.** Индивидуальные и групповые особенности выполнения приёмов техники нападения (ловля и передача, ведение и бросок мяча) и защиты (выбивания и вырывания мяча, перехвата, овладения мячом, отскочившим от щита или корзины) в игровых условиях.

**Практика.** Совершенствование в условиях приближенных к игровым техники ловли и передачи мяча, техники броска и техники ведения мяча, техники выбивания и вырывания мяча, техники перехвата. Закрепление и совершенствование в условиях игрового противоборства техники овладения мячом, отскочившим от щита или корзины, техники накрывания и отбивания.

#### **Раздел 5 Тактическая подготовка – 60 часов.**

**Теория.** Организация игры в нападении и в защите в зависимости от конкретного соперника. Групповые и командные взаимодействия в нападении и защите. Особенности зонной защиты.

**Практика.** Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Закрепление и совершенствование тактических взаимодействий в парах и в тройках в нападении. Закрепление и совершенствование тактических взаимодействий против взаимодействий в парах и в тройках в защите. Разучивание командных взаимодействий в нападении и зонной защиты.

#### **Раздел 6 Психологическая подготовка – 10 часов.**

**Теория.** Понятие психологической подготовки, ее проявление в подготовке баскетболистов. Виды психологической подготовки, формирование их в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

**Практика.** Упражнения на формирования волевых качеств, используя соревновательный и групповой метод; упражнения с большими нагрузками, упражнения в скоростной и прыжковой выносливости, учебные и контрольные игры в условиях физического и психического напряжения.

#### **Раздел 7 Инструкторская и судейская практика – 10 часов.**

**Теория.** Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства, жесты судей в данном виде спорта.

**Практика.** Заполнение протоколов игры, судейство учебных и контрольных игр. Проведение разминки, проведение тренировочного занятия в младшей группе.

#### **Раздел 8 Восстановительные мероприятия - 10 часов.**

**Теория.** Психолого-педагогические средства: беседы, тестирование на темы психологического климата в коллективе, условия быта и климата в семье, комфортный и разнообразный досуг.

**Практика.** Мероприятия, направленные на восстановление организма после тренировок и соревновательных нагрузок: восстанавливающая тренировка, чередование анаэробных и аэробных нагрузок, упражнения на релаксацию, специальные дыхательные упражнения, массаж и самомассаж, прием витаминов.

#### **Раздел 9 Интегральная подготовка – 54 часа.**

**Теория.** Правила командной игры, ознакомление с тактическими типовыми блоками, из которых складывается слаженные действия команды в игре, ознакомление с тактическими схемами взаимодействий двух и более игроков. Развитие индивидуальных действий и взаимодействия с партнерами по команде.

**Практика.** Эстафеты с применением баскетбольной техники: ведение 1-2 мячами, передачи, бросков с разных дистанций. Игры с мячом: без ведения, заслоны в движении, подстраховка, переключение, атака левой рукой.

#### **Раздел 10 Участие в соревнованиях – 54 часа.**

**Теория.** Правила баскетбола, особенности организации и проведения соревнований. Знание тактических взаимодействий по программе.

**Практика.** Участие в учебных играх и соревнованиях.

#### **Раздел 11 Контрольные нормативы – 4 часа.**

**Теория.** Правила выполнения контрольных нормативов.

**Практика.** Тестирование по физической и технической Подготовленности обучающихся.

#### **Раздел 12 Медицинские мероприятия 2 часа.**

**Теория.** Антидопинговые мероприятия в форме беседы и лекции. Профилактика травматизма.

**Практика.** Медицинское обследование.

#### **Раздел 13 Итоговое занятие – 2 часа.**

**Теория.** Подведение итогов.

**Практика.** Контрольная игра.

### **Продвинутый уровень 2 год обучения**

#### **Учебный план**

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование

2	Общая физическая подготовка	40	10	30	тестирование, сдача спортивных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	88	18	70	тестирование, сдача спортивных нормативов
4	Техническая подготовка	112	22	90	тестирование, сдача спортивных нормативов
5	Тактическая подготовка	88	30	58	тестирование
6	Психологическая подготовка	12	4	8	наблюдение, тестирование
7	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	тестирование
8	Восстановительные мероприятия	8	2	6	наблюдение
9	Интегральная подготовка	42	12	30	наблюдение, анализ игры
10	Участие в соревнованиях	46	6	40	наблюдение, анализ игры
11	Контрольные мероприятия	4	1	3	промежуточная аттестация
12	Медицинские мероприятия	2	0	2	мед обследование
13	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности
<b>всего</b>		<b>456</b>	<b>109</b>	<b>347</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

**Теория.** Знакомство с целями и задачами. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом. Планирование работы.

**Практика.** Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка – 40 часов.

**Теория.** Комплексы общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений по физической подготовке. Принципы нагрузки и восстановления.

**Практика.** Выполнение упражнений для укрепления мышц рук, ног, туловища, спины и брюшного пресса, для создания «мышечного корсета». Выполнение упражнений с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимания в упоре. Приседания. Выполнение упражнений для развития быстроты реакций, быстроты отдельных двигательных действий и частоты движений. Развитие способности реагировать на изменяющуюся ситуацию в игре нужным действием. Выполнение длительных циклических упражнений средней интенсивности, способствующих функционированию всех органов и систем организма и создающих общий запас энергии. Подвижные игры. Выполнение упражнений для развития подвижности в суставах, эластичности мышц, связок и сухожилий, силы мышц, для улучшения состояния центральной нервной системы. Движения с большой амплитудой, общеразвивающие упражнения: махи, наклоны, вращения, статические позы и др. Выполнение упражнений с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук, до предела).

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 88 часов.**

**Теория.** Особенности проявления физических качеств в игровой деятельности баскетболиста. Средства и методы развития специальных физических качеств баскетболиста.

**Практика.** Рывки с места по сигналу с максимальной скоростью на отрезки 5, 10, 15, 20 м, упражнения в беге с внезапными остановками, с изменением направления движения и скорости. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег по 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м) с пробеганием лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. Выполнение коротких ускорений на длительных отрезках (т.е. на отдельных участках повысить темп бега) с последующим переходом на привычную скорость. Челночный бег от лицевой линии до лицевой. Выполнение серийных прыжков в процессе бега по периметру площадки, серийные упражнения в передачах мяча в парах, тройках с продвижением от щита к щиту, быстрое выполнение серии бросков с точек с самостоятельным подбором мяча. Развитие гибкости позвоночного столба, голеностопных и лучезапястных суставов, подвижности плечевого пояса применительно к баскетболу. Стретчинг. Выполнение индивидуальных упражнений с баскетбольным мячом: жонглирование, обводка препятствий, ловля высоко подброшенного мяча после приседа в высоком прыжке, вращение мяча вокруг туловища, передачи 2-мя мячами в стену, дриблинг правой рукой с одновременным подбрасыванием вверх мяча левой рукой и др. Выполнение игровых упражнений и специализированных упражнений.

### **Раздел 4. Техническая подготовка – 112 часов.**

**Теория.** Индивидуальные и групповые особенности

выполнения приёмов техники нападения (ловля и передача, ведение и бросок мяча) и защиты (выбивания и вырывания мяча, перехвата, овладения мячом, отскочившим от щита или корзины) в игровых условиях.

**Практика.** Совершенствование в условиях приближенных к игровым техники ловли и передачи мяча, техники броска и техники ведения мяча, техники выбивания и вырывания мяча, техники перехвата. Закрепление и совершенствование в условиях игрового противоборства техники овладения мячом, отскочившим от щита или корзины, техники накрывания и отбивания.

#### **Раздел 5 Тактическая подготовка**

**Теория.** Организация игры в нападении и в защите в зависимости от конкретного соперника. Групповые и командные взаимодействия в нападении и защите. Особенности зонной защиты.

**Практика.** Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Закрепление и совершенствование тактических взаимодействий в парах и в тройках в нападении. Закрепление и совершенствование тактических взаимодействий против взаимодействий в парах и в тройках в защите. Разучивание командных взаимодействий в нападении и зонной защиты.

#### **Раздел 6. Психологическая подготовка – 12 часов.**

**Теория.** Понятие психологической подготовки, ее проявление в подготовке баскетболистов. Виды психологической подготовки, формирование их в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

**Практика.** Упражнения на формирования волевых качеств, используя соревновательный и групповой метод; упражнения с большими нагрузками, упражнения в скоростной и прыжковой выносливости, учебные и контрольные игры в условиях физического и психического напряжения.

#### **Раздел 7. Инструкторская и судейская практика – 10 часов.**

**Теория.** Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства, жесты судей в данном виде спорта.

**Практика.** Заполнение протоколов игры, судейство учебных и контрольных игр. Проведение разминки, проведение тренировочного занятия в младшей группе.

#### **Раздел 8. Восстановительные мероприятия – 8 часов.**

**Теория.** Психолого-педагогические средства: беседы, тестирование на темы психологического климата в коллективе, условия быта и климата в семье, комфортный и разнообразный досуг.

**Практика.** Мероприятия, направленные на восстановление организма после тренировок и соревновательных нагрузок: восстанавливающая тренировка, чередование анаэробных и аэробных нагрузок, упражнения на релаксацию, специальные дыхательные упражнения, массаж и самомассаж, прием витаминов.

#### **Раздел 9. Интегральная подготовка – 42 часа.**

**Теория.** Правила командной игры, ознакомление с



тактическими типовыми блоками, из которых складывается слаженные действия команды в игре, ознакомление с тактическими схемами взаимодействий двух и более игроков. Развитие индивидуальных действий и взаимодействия с партнерами по команде.

**Практика.** Эстафеты с применением баскетбольной техники: ведение 1-2 мячами, передачи, бросков с разных дистанций. Игры с мячом: без ведения, заслоны в движении, подстраховка, переключение, атака левой рукой.

**Раздел 10. Участие в соревнованиях- 46 часов.**

**Теория.** Правила баскетбола, особенности организации и проведения соревнований. Знание тактических взаимодействий по программе.

**Практика.** Участие в учебных играх и соревнованиях.

**Раздел 11. Контрольные нормативы – 4 часа.**

**Теория.** Правила выполнения контрольных нормативов.

**Практика.** Тестирование по физической и технической Подготовленности обучающихся.

**Раздел 12. Медицинские мероприятия – 2 часа.**

**Теория.** Антидопинговые мероприятия в форме беседы и лекции. Профилактика травматизма.

**Практика.** Медицинское обследование.

**Раздел 13. Итоговое занятие – 2 часа.**

**Теория.** Подведение итогов.

**Практика.** Контрольная игра.

**Продвинутый уровень 3 год обучения**

**Учебный план**

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2	Общая физическая подготовка	56	10	46	тестирование, сдача спортивных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	62	14	48	тестирование, сдача спортивных нормативов
4	Техническая подготовка	88	20	68	тестирование, сдача

					спортивных нормативов
5	Тактическая подготовка	108	30	78	тестирование
6	Психологическая подготовка	16	4	12	наблюдение, тестирование
7	Инструкторская и судейская практика	10	3	7	тестирование
8	Восстановительны е мероприятия	10	2	8	наблюдение
9	Интегральная подготовка	42	12	30	наблюдение, анализ игры
10	Участие в соревнованиях	54	10	44	наблюдение, анализ игры
11	Контрольные мероприятия	4	1	3	промежуточная аттестация
12	Медицинские мероприятия	2	1	1	мед обследование
13	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности
<b>всего</b>		<b>456</b>	<b>109</b>	<b>347</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа.

**Теория.** Знакомство с целями и задачами. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом. Планирование работы.

**Практика.** Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка – 56 часов.

**Теория.** Комплексы общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений по физической подготовке. Принципы нагрузки и восстановления.

**Практика.** Выполнение упражнений для укрепления мышц рук, ног, туловища, спины и брюшного пресса, для создания «мышечного корсета». Выполнение упражнений с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимания в упоре. Приседания. Выполнение упражнений для развития быстроты реакций, быстроты отдельных двигательных действий и частоты движений. Развитие способности реагировать на изменяющуюся ситуацию в

игре нужным действием. Выполнение длительных циклических упражнений средней интенсивности, способствующих функционированию всех органов и систем организма и создающих общий запас энергии. Подвижные игры. Выполнение упражнений для развития подвижности в суставах, эластичности мышц, связок и сухожилий, силы мышц, для улучшения состояния центральной нервной системы. Движения с большой амплитудой, общеразвивающие упражнения: махи, наклоны, вращения, статические позы и др. Выполнение упражнений с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук, до предела).

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка - 62 часа.**

**Теория.** Особенности проявления физических качеств в игровой деятельности баскетболиста. Средства и методы развития специальных физических качеств баскетболиста.

**Практика.** Рывки с места по сигналу с максимальной скоростью на отрезки 5, 10, 15, 20 м, упражнения в беге с внезапными остановками, с изменением направления движения и скорости. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег по 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м) с пробеганием лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. Выполнение коротких ускорений на длительных отрезках (т.е. на отдельных участках повысить темп бега) с последующим переходом на привычную скорость. Челночный бег от лицевой линии до лицевой. Выполнение серийных прыжков в процессе бега по периметру площадки, серийные упражнения в передачах мяча в парах, тройках с продвижением от щита к щиту, быстрое выполнение серии бросков с точек с самостоятельным подбором мяча. Развитие гибкости позвоночного столба, голеностопных и лучезапястных суставов, подвижности плечевого пояса применительно к баскетболу. Стретчинг. Выполнение индивидуальных упражнений с баскетбольным мячом: жонглирование, обводка препятствий, ловля высоко подброшенного мяча после приседа в высоком прыжке, вращение мяча вокруг туловища, передачи 2-мя мячами в стену, дриблинг правой рукой с одновременным подбрасыванием вверх мяча левой рукой и др. Выполнение игровых упражнений и специализированных упражнений.

### **Раздел 4. Техническая подготовка – 88 часов.**

**Теория.** Индивидуальные и групповые особенности выполнения приёмов техники нападения (ловля и передача, ведение и бросок мяча) и защиты (выбивания и вырывания мяча, перехвата, овладения мячом, отскочившим от щита или корзины) в игровых условиях.

**Практика.** Совершенствование в условиях приближенных к игровым техники ловли и передачи мяча, техники броска и техники ведения мяча, техники выбивания и вырывания мяча, техники перехвата. Закрепление и совершенствование в условиях игрового противоборства техники овладения мячом, отскочившим от щита или корзины, техники накрывания и отбивания.

## **Раздел 5 Тактическая подготовка – 108 часов.**

**Теория.** Организация игры в нападении и в защите в зависимости от конкретного соперника. Групповые и командные взаимодействия в нападении и защите. Особенности зонной защиты.

**Практика.** Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Закрепление и совершенствование тактических взаимодействий в парах и в тройках в нападении. Закрепление и совершенствование тактических взаимодействий против взаимодействий в парах и в тройках в защите. Разучивание командных взаимодействий в нападении и зонной защиты.

## **Раздел 6. Психологическая подготовка 16 часов.**

**Теория.** Понятие психологической подготовки, ее проявление в подготовке баскетболистов. Виды психологической подготовки, формирование их в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

**Практика.** Упражнения на формирования волевых качеств, используя соревновательный и групповой метод; упражнения с большими нагрузками, упражнения в скоростной и прыжковой выносливости, учебные и контрольные игры в условиях физического и психического напряжения.

## **Раздел 7. Инструкторская и судейская практика – 10 часов.**

**Теория.** Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства, жестикуляции в данном виде спорта.

**Практика.** Заполнение протоколов игры, судейство учебных и контрольных игр. Проведение разминки, проведение тренировочного занятия в младшей группе.

## **Раздел 8. Восстановительные мероприятия- 10 часов.**

**Теория.** Психолого-педагогические средства: беседы, тестирование на темы психологического климата в коллективе, условия быта и климата в семье, комфортный и разнообразный досуг.

**Практика.** Мероприятия, направленные на восстановление организма после тренировок и соревновательных нагрузок: восстанавливающая тренировка, чередование анаэробных и аэробных нагрузок, упражнения на релаксацию, специальные дыхательные упражнения, массаж и самомассаж, прием витаминов.

## **Раздел 9. Интегральная подготовка - 42 часа.**

**Теория.** Правила командной игры, ознакомление с тактическими типовыми блоками, из которых складывается слаженные действия команды в игре, ознакомление с тактическими схемами взаимодействий двух и более игроков. Развитие индивидуальных действий и взаимодействия с партнерами по команде.

**Практика.** Эстафеты с применением баскетбольной техники: ведение 1-2 мячами, передачи, бросков с разных дистанций. Игры с мячом: без ведения, заслоны в движении, подстраховка, переключение, атака левой рукой.

#### **Раздел 10. Участие в соревнованиях – 54 часа.**

**Теория.** Правила баскетбола, особенности организации и проведения соревнований. Знание тактических взаимодействий по программе.

**Практика.** Участие в учебных играх и соревнованиях.

#### **Раздел 11. Контрольные нормативы - 4 часа.**

**Теория.** Правила выполнения контрольных нормативов.

**Практика.** Тестирование по физической и технической подготовленности обучающихся.

#### **Раздел 12. Медицинские мероприятия- 2 часа.**

**Теория.** Антидопинговые мероприятия в форме беседы и лекции. Профилактика травматизма.

**Практика.** Медицинское обследование.

#### **Раздел 13. Итоговое занятие – 2 часа.**

**Теория.** Подведение итогов.

**Практика.** Контрольная игра.

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

По итогам обучения **на стартовом уровне**, обучающиеся **будут знать:**

- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- о здоровом образе жизни и режиме спортсмена;
- правила личной гигиены и профилактики травматизма;
- правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- историю развития баскетбола;
- правила игры в баскетбол, технику и тактику игры.

**будут уметь:**

- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять специальные элементы техники и тактики баскетбола;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- участвовать в соревнованиях.

По итогам обучения **на базовом уровне**, обучающиеся **будут знать:**

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- средства и методы воспитания специальных физических качеств;
- правила соревнований по баскетболу, обязанности судей;

- общие антидопинговые правила.

**будут уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия: выполнять передачи, броски, ведение мяча, различные стойки, дистанции, основные положения и движения;
- демонстрировать физическую подготовленность среднего уровня;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие таких качеств как: быстрота, координация движений, выносливость, сила, гибкость;
- участвовать в турнирах и соревнованиях;
- организовать собственный досуг.

По итогам обучения **на продвинутом уровне**, обучающиеся

**будут знать:**

- методы самоконтроля, психо - функциональные особенности собственного организма;
- правила организации и проведения соревнований по баскетболу; методику судейства;
- основы техники и тактики в баскетболе;
- антидопинговые правила и их соблюдение.

**будут уметь:**

- владеть знаниями по основам техники и тактики в баскетболе и применять их на практике;
- технически правильно осуществлять двигательные действия баскетболиста;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие основных физических способностей и специальных качеств теннисиста: быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- демонстрировать физическую подготовленность баскетболиста;
- участвовать в соревнованиях и добиваться высоких спортивных результатов.

**Личностные результаты обучающихся:**

- осознание себя частью, членом коллектива объединения,
- чувство гордости и сопричастности к жизни коллектива;
- осознание себя гражданином страны, ответственным за её будущее;
- уважительное отношение к истории страны, её прошлым и современным достижениям.

**По итогам обучения по Программе у обучающихся**

**будут развиты:**

- физические качества, необходимые в настольном теннисе: концентрация внимания, быстрота, координация, выносливость, сила, гибкость;
- практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
- познавательная активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;

–высоконравственные и волевые качества личности; такие качества характера как смелость, преодоление страха, оптимизм, целеустремленность, воля к победе;

**будут сформированы:**

- навыки автоматизма при выполнении двигательного действия;
- навыки психологической устойчивости;
- навыки общения в коллективе, организованность, ответственность;
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом; к игре в баскетбол, к здоровому образу жизни.

### **Метапредметные результаты**

По итогам обучения обучающиеся овладеют универсальными учебными действиями, **будут уметь:**

- контролировать и оценивать свои действия; вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера;
- анализировать информацию (критическая оценка, оценка достоверности);
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач;
- формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1.Формы контроля и оценочные материалы**

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения Программы обучающимися.

Формой аттестации и контроля являются:

- входное тестирование: определение уровня развития физических качеств обучающихся, выполняется на первом занятии;
- текущий контроль: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы (производится на каждом занятии в виде практических заданий, педагогического наблюдения, взаимоконтроля и самоконтроля);

- промежуточная аттестация: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы за первое полугодие, проходит в форме приема контрольных нормативов по СФП;

- итоговая аттестация: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы за год, проходит в форме соревнования.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- турниры, соревнования.

### Входной контроль

Входной контроль проводится на первом учебном занятии в сентябре.

**Таблица определения уровня развития физических качеств обучающихся**

определяемые способности	контрольные упражнения	возраст	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
			юноши			девушки		
скоростные	бег 30 м/с	7-10 лет	7.5- 6.6	7.3-5.6	5,6и ниже	7.6-6.6	7,5-5.6	5,8и ниже
координационные	челночный бег 3х10м/с	7лет-10лет	11,2-9.9	10,0-9,0	9.9 и ниже	11.7-10.4	10.7-9.5	9.7 и ниже
скоростно-силовые	прыжок в длину с/м, мс.	7-10 лет	100-130	140-160	165 и выше	90-120	125-155	155 и выше
выносливость	бег 500 м (мин)	7-10 лет	без учета времени					
гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	7-10 лет	1 -2	3-6	9,0 и выше	2 -3	6-10	12,5 и выше
силовые	подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (дев.) количество раз.	7-10 лет	1	2-4	4 и выше	2 -4	4-13	12 и выше



### Промежуточный и итоговый контроль

Промежуточный контроль проводится по окончании 1 полугодия учебного года в декабре.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в мае.

#### Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на стартовом уровне по баскетболу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

#### Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на базовом уровне по баскетболу (юноши)

Контрольные упражнения	Уровни								
	1-й			2-й			3-й		
Раздел «Физическая подготовленность»									
Прыжок в длину с места, см	Уд.	Хор.	Отл.	Уд.	Хор.	Отл.	Уд.	Хор.	Отл.
	130	140	150	140	150	160	150	160	170
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	24	27	30	27	30	32	30	35	37
	Бег 20 м,с	4,5	4,2	4,0	4,2	4,0	3,9	4,0	3,9
Скоростное ведение мяча 20 м,с	11	10,5	10,0	10,5	10,0	9,5	10,0	9,5	9,0

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на базовом уровне подготовки по баскетболу (девушки)

Контрольные упражнения	Уровни								
	1-й			2-й			3-й		
Раздел «Физическая подготовленность»									
Прыжок в длину с	Уд.	Хор.	Отл.	Уд.	Хор.	Отл.	Уд.	Хор.	Отл.

места, см	115	125	135	125	140	160	140	160	170
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	20	24	27	24	27	29	27	30	32
Бег 20 м,с	4,7	4,5	4,3	4,5	4,3	4,1	4,3	4,1	4,0
Скоростное ведение мяча 20 м,с	11,4	11,2	11,0	11,2	11,0	10,7	11,0	10,7	10,5

**Нормативы общей физической и специальной физической на  
продвинутом уровне подготовки по баскетболу (юноши)**

Контрольные упражнения	Уровни		
	1-й	2-й	3-й
<b>Раздел «Физическая подготовленность»</b>			
Прыжок в длину с места, см	180	190	200
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	35	36	38
Скоростное ведение мяча 20,м.	10,0	9,6	9,0
Бег 20 м,с	4,0	3,9	3,7
Челночный бег 40 с на 28 м,(см)	183	198	220
Бег 600м, мин.с	1.55	1.45	1.35
Передвижения в защитной стойке,с	9,0	8.7	8,5
Скоростное ведение, с учетом попадания,с	14.2	14,0	13,9
Передача мяча, с, попадания	13,8	13,6	13,5
Дистанционные броски %	40	45	50
Штрафные броски,%	48	50	60

**Нормативы общей физической и специальной физической на  
продвинутом уровне подготовки по баскетболу (девушки)**

Контрольные упражнения	Уровни		
	1-й	2-й	3-й
<b>Раздел «Физическая подготовка»</b>			
Прыжок в длину с места, см	160	180	190
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	30	36	38

Скоростное ведение мяча 20,м.	10,7	10,1	9,8
Бег 20 м, с	4,3	4,1	3,9
Челночный бег 40 с на 28 м,(см)	168	185	205
Бег 600м,мин.с	2.10	1.58	1.47
Раздел «Техническая подготовка»			
Передвижения в защитной стойке, с	9,6	9,2	8,9
Скоростное ведение, с учетом попадания, с	14.8	14,6	14,0
Передача мяча, с, попадания	14.2	14.0	13,8
Дистанционные броски %	40	45	50
Штрафные броски,%	45	50	55

*Спортсмен переводится на следующий уровень подготовки при условии получения не менее средней оценки 3 балла на стартовом уровне и успешного выполнения не менее 70 % всех нормативов на базовом уровне.*

## **2.2.Условия реализации Программы**

### **Материально-технические условия реализации Программы**

*Для успешной реализации данной Программы необходимы:*

- спортивный зал;
- раздевалки для девочек и мальчиков;
- душевые.

Требования по освещению и проветриванию помещений должны соответствовать СанПиН по организации образовательной деятельности.

*Оборудование для занятий:*

1. Баскетбольные щиты с закреплёнными на них кольцами с сеткой в соответствии с правилами баскетбола (минимум - 2, оптимально 6 или 8).
2. Если в зале имеются окна или лампы освещения, сигнальные или информационные световые табло, пластиковые или другие легко ломающиеся или бьющиеся элементы отделки должны быть рассчитаны на прямое попадание в них баскетбольного мяча или должны быть надёжно защищены от повреждения в случае прямого попадания мяча.

**Инвентарь:**

- Баскетбольные мячи, размера 5, 6, 7, не менее чем 20 штук.
- Конусы (столбики) - 10 штук.
- Координационная лестница, не менее 2 штук
- Набивные мячи весом 2 и 3 кг, не менее чем по 5 штук.
- Гимнастические скамейки, не менее чем 4 штуки.
- Скакалки, не менее чем 15 штук.

- Теннисные мячи, не менее чем 10 штук.
- «Балансеры» - 2 шт.
- Секундомер.
- Свисток.
- Аптечка.

### **Учебно-методическое обеспечение Программы**

В процессе обучения широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);
- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Примерная структура тренировочного занятия:

№	этап занятия	содержание учебного материала	дозировка
1	подготовительный	разминка: общая, специальная	время, количество повторений, количество раз и т.п.
2	основной	направленность: тематическая или комплексная	время, количество повторений, количество раз и т.п.
3	заключительный	упражнения восстанавливающего характера	время, количество повторений, количество раз и т.п.

### **Воспитывающий компонент Программы**

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично встроенным в содержание учебного процесса. Содержание воспитания находится в зависимости от уровня программы, этапа обучения, темы учебного занятия.

В процессе обучения особое внимание обращается на воспитание эмоциональной отзывчивости, культуры общения в детско-взрослом коллективе.

*История и традиции подразделения в содержании образовательной деятельности.* Содержание воспитания: история развития баскетбола в разных странах мира; в России, в Амурской области и Бурейском муниципальном округе.

*Основы культуры по профилю деятельности в содержании образовательной деятельности.* Содержание воспитания:

- культура поведения в коллективе на занятиях, на показательных выступлениях и соревнованиях;
- мотивированность самостоятельных занятий;
- активность и заинтересованность участия на локальных, региональных, всероссийских и международных турнирах, фестивалях и соревнованиях;
- адекватность восприятия профессиональной оценки; – трудолюбие и работоспособность;
- перспективы профессионального роста в выбранном профиле деятельности;
- ответственность за качество тренировочного процесса и результата выполнения основных технических элементов, согласно содержанию учебно-тематического плана.

*Основы социальной культуры в содержании образовательной деятельности.*

Содержание воспитания:

- общепринятые правила и нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- правила взаимодействия с партнером;
- права и обязанности гражданина;
- гуманистические принципы в отношениях с окружающими;
- оптимизм.

*Формы воспитательной работы:*

- встречи с выпускниками секции баскетбола;
- мастер-классы выпускников секции баскетбола.

*Методы воспитания:* рассказ, беседа, пример (педагогический, личный пример педагога), педагогическое требование, общественное мнение, воспитывающие ситуации, метод поощрения.

*Технологии воспитательной работы:* элементы методики коллективного воспитания, элементы методики коллективной творческой деятельности.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

*Позиции педагогического наблюдения:*

- активное участие во всех проводимых мероприятиях;
- осознанное стремление продолжения обучения по ДОП «Баскетбол» учреждения;
- конструктивное отношение к себе в деятельности, к мнению окружающих;
- привлечение к занятиям других детей;
- умение позитивно взаимодействовать в паре и группе;
- участие в социально-значимых мероприятиях и акциях;
- вежливость, доброжелательность, бесконфликтность поведения.

## **Методическое обеспечение Программы**

№	название раздела	название и форма методического и дидактического материала
1.	<b>Раздел 1</b> «Вводное занятие»	ознакомительный видеофильм. Инструкция по технике безопасности на занятиях.
2.	<b>Раздел 2</b> «Общая физическая подготовка»	дидактические разработки тренера: - контрольные задания, нормативы, - разработки спортивных игр и эстафет; - тематические мультимедийные презентации.
3.	<b>Раздел 3</b> «Специальная физическая подготовка»	таблицы, схемы по распределению физической нагрузки
4.	<b>Раздел 4</b> «Техническая подготовка»	специальная литература, фото- и видеоматериалы, карточки с терминологией.
5.	<b>Раздел 5</b> «Тактическая подготовка»	специальная литература, фото- и видеоматериалы, карточки с терминологией.
6.	<b>Раздел 6</b> «Психологическая подготовка»	дидактические разработки тренера: - тренировочные упражнения; - контрольные задания, - занимательные и игровые задания.
7.	<b>Раздел 7</b> «Тренерская и судейская практика»	специальная литература, фото- и видеоматериалы, карточки с терминологией.
8.	<b>Раздел 9</b> «Медицинские, медико-биологические мероприятия»	Видеоролик, специальная литература по теме ЗОЖ
9.	<b>Раздел 10</b> «Восстановительные мероприятия»	дидактические разработки тренера: - тренировочные упражнения; - контрольные задания, - занимательные и игровые задания на восстановление
10	<b>Раздел 11</b> «Участие в спортивных соревнованиях»	таблицы, схемы по тактике нападения и защиты
11.	<b>Раздел 12</b> «Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)»	Тесты, таблицы с со спортивными нормативами по физической и специальной подготовке
12	<b>Раздел 13</b> «Итоговое занятие. Контрольная игра по баскетболу»	Положение о соревнованиях по баскетболу. Правила судейства.

## Учебно-информационное обеспечение Программы

### Нормативно-правовые акты и документы:

1.Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. от 31.07.2020 №304-ФЗ, от 02.07.2021 №322-ФЗ).

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р.

4.Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16).

5.Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467).

6.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 №61573).

7.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 02 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.01.2021 N 62296).

8.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242.

9.Устав МАУ ДОД ЦВР Бурейского муниципального округа.

10.Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУ ДОД ЦВР, утвержденное приказом от 30.12.2022 №118.

11.Положение о режиме занятий в МАУ ДОД ЦВР (приложение №4 приказа от учреждения от 31.08.2021 №37, с изменениями от 18.07.2022 №50).

12. Положение об аттестации обучающихся МАУ ДОД ЦВР (приложение №3 приказа от учреждения от 31.08.2021 №37, с изменениями от 18.07.2022 №50).

**Кадровое обеспечение Программы.** Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель Корнилова Светлана Евгеньевна. Образование высшее профессиональное, имеет высшую квалификационную категорию по должности «тренер - преподаватель». Имеет звание «Почетного работника Российской Федерации» с 2018г.

Предпрофессиональная переподготовка «Педагогическое образование: тренер-преподаватель: 31.03. 2017г.

Повышение квалификации в обществе «Международный центр консалтинга и образования «Велес» по теме «Инновационные технологии в профессиональной деятельности тренера-преподавателя» 2023 г.

Тренер-преподаватель соответствует требованиям Профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых, утверждённым приказом Министерства труда России от 22.09.2021 №652-н

### 2.3.Календарный учебный график

Год обучения	дата начала занятий	дата окончания занятий	количество учебных недель	количество учебных дней	количество учебных часов	режим занятий
<b>первый</b> (стартовый)	01.09.23 текущего уч.года	25.05.24 текущего уч.года	38	114	228	3 раза в неделю по 2 часа
<b>первый</b> (базовый)	01.09.23 текущего уч.года	25.05.24 текущего уч.года	38	152	304	4 раза в неделю по 2 часа
<b>второй</b> (базовый)	01.09.23 текущего уч.года	25.05.24 текущего уч.года	38	152	304	4 раза в неделю по 2 часа
<b>третий</b> (базовый)	01.09.23 текущего уч.года	25.05.24 текущего уч.года	38	152	304	4 раза в неделю по 2 часа
<b>первый</b> (продвинутый)	01.09.23 текущего уч.года	25.05.24 текущего уч.года	38	152	456	4 раза в неделю по 3 часа
<b>второй</b> (продвинутый)	01.09.23 текущего уч.года	25.05.24 текущего уч.года	38	152	456	4 раза в неделю по 3 часа
<b>третий</b> (продвинутый)	01.09.23 текущего уч.года	25.05.24 текущего уч.года	38	152	456	4 раза в неделю по 3 часа

Учебный процесс начинается с 1 сентября и завершается 25 мая каждого учебного года. В период освоения программы каникулы не предусмотрены.



### **3.Список литературы**

#### **1.Список литературы для тренера - преподавателя.**

1. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. Баскетбол-навыки и упражнения.Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель,2006 г.
3. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений . – М.: «Академия», 2011. -520
4. Баскетбол. «Физкультура и спорт» 1976 г. Под общей ред. доцента Н.В.Семашко 263 с.
5. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол. Учебно-методическое пособие. Д.И. Нестеровский, В.А.Поляков. г. Пенза 2013г.

6. Подвижные и учебные игры. В.А. Лепешкин. Издательство «Советский спорт», Москва 2013г.
7. Физическая подготовка баскетболистов Е.Р. Яхонтов Санкт-Петербург 2008г

## **2.Список литературы для обучающихся и родителей.**

1. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ \* Астрель 2007 г.
3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
4. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.

### **Перечень интернет ресурсов:**

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – Министерство спорта РФ
2. [www.basket.ru](http://www.basket.ru) – Федерация баскетбола РФ
3. <https://coach.sibur.ru/> - школьная баскетбольная лига 2.0
4. [www.sports.ru](http://www.sports.ru)
5. [dussh-5.ru](http://dussh-5.ru) – А.Я. Гомельский о стратегии и тактике в баскетболе
6. [world-sports.org](http://world-sports.org) – тактика защиты в баскетболе
7. [HOOPS.COM.UA](http://HOOPS.COM.UA) – онлайн тренер по баскетболу
8. [taplink.cc/iamballinru](http://taplink.cc/iamballinru) – онлайн школа баскетбола
9. [elib.fa.ru](http://elib.fa.ru) – упражнения для совершенствования игры центровых
10. [nsporttal.ru](http://nsporttal.ru) – тестирование по теории баскетбола
11. @SlimFitClub
12. @drjordanweber

