

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СТАРОМАЙНСКИЙ РАЙОН»  
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАРОМАЙНСКИЙ ЦЕНТР  
ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАРОМАЙНСКИЙ РАЙОН» УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 3  
от « 04 » 04 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБО ДО ЦТиС  
В. А. Голлоева  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г

Приказ № 31 от 07.04. 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Баскетбол»**

(Стартовый уровень)

Срок реализации: 1 год

Всего 216 часа

Возраст учащихся: 8 - 17 лет

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
МБО ДО ЦТиС  
от 06.04.2023 года  
протокол №3

Программу разработала заместитель  
директора по УВР Долгало Н. И.  
Программу реализуют тренера-  
преподаватели Мартыненко А. Н.,  
Куликов В. В., Шарафутдинов А. Н.,  
Ильин П. Ю.

р. п. Старая Майна, 2023 год

## Содержание:

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	7
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>27</b>
2.1	Календарный учебный график	27
2.2	Условия реализации программы	39
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы	40
2.4	Методические материалы	42
2.5	Список литературы	<b>44</b>
<b>3.</b>	<b>Приложение</b>	<b>46</b>

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1 Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и предназначена для дополнительного образования детей в возрасте с 8 -17 лет

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года,утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование электронногообучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Локальные акты ОО:

- Устав Муниципальной бюджетной организации дополнительного

образования Старомайнский Центр творчества и спорта муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области (Постановление Администрации МО «Старомайнский район» Ульяновской области от 25.09.2018г № 507);

□ Лицензия на осуществление образовательной деятельности, выданная Службой по контролю и надзору в сфере образования Ульяновской области - от 24.10.2018 № 3341;

□ Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

□ Положение о порядке аттестации обучающихся.

**Уровень освоения:** стартовый.

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является модифицированной и относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**. Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.** Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, носит оздоровительный аспект, а также благотворно воздействует на развитие всех систем детского организма.

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

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующие технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии:

формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. В результате освоения программного материала обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны социальной составляющей, воспитательный аспект, вопросы сохранения здоровья и достижения спортивного мастерства, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, коллективизм, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Педагогическая целесообразность.** Баскетбол – это командный вид спорта. В баскетболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Соревновательное противостояние баскетболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только баскетболу соревновательных действий — приемов игры (тактики). При этом обязательным является наличие соперника. В баскетболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п. Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности умений и навыков каждого игрока в соответствии с игровым амплуа. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Данный этап подготовки необходим для создания предпосылок последующей успешной специализации.

На этом этапе происходит отбор обучающихся для дальнейших занятий баскетболом, предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщения их к спортивной подготовке, начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики баскетбола.

**Адресат программы:** дети 8 -17 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Объем программы:** Для освоения общеразвивающей программы «Баскетбол» необходимо 216 часов учебных занятий.

Общее количество часов распределено на два модуля:

**1 модуль** - 96 часов. 16 учебных недель. С 10.09.2020 года по 31.12.2020 года.

**2 модуль** – 120 часов. 20 учебных недель. С 01.01.2021 года по 31.05.2021 года.

Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных, учебно-тренировочных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 2 академических часа с перерывом на отдых 10 минут.

**Форма обучения и виды занятий:** форма обучения – очная.

Основными формами учебного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах;

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на обучение в рамках двух модулей на 36 учебных недель: 1 модуль -96 часов. 16 учебных недель. С 10.09.2020 по 31.12.2020 года. 2 модуль – 120 часов. 20 учебных недель. С 01.01.2021 года по 31.05.2021 года.

**Режим занятий:** Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью по 2 академических часа с перерывом между ними 10 минут.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:**

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

-содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий баскетболом.

## **Задачи программы.**

### **Образовательные**

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;

### **Развивающие**

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

### **Воспитательные**

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- воспитание волевых качеств

## **Планируемые результаты**

По окончании освоения общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» обучающиеся

### **должны знать:**

- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;

- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### 1.3. Содержание программы

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### 1 модуль

Начало учебного периода – 10 сентября.

Конец учебного периода – по окончании реализации программного материала в полном объеме, изложенного в учебном плане.

Продолжительность учебного периода – 16 учебных недель.

№ занятия	Название раздела, Темы	Количество учебных часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
1	<b>Вводный инструктаж.</b> Техника безопасности на занятиях по спортивным играм в спортивном зале.	2	2			Устный опрос



2-3	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
2	Физическая культура и спорт в России.	2	2			Устный опрос
3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим тренировочных занятий.	2	2			Устный опрос
<b>4-10</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>		
4	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	2		2		Контроль техники выполнен
5	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры	2	1	1		Контроль техники выполнения
6	Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	2		2		Контроль техники выполнения. Пед. наблюдение
7	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры	2		2		Контроль техники выполнен
8	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2		2		Контроль техники выполнения Пед. наблюдение.
9	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры	2		2		Контроль техники выполнения Пед. наблюдение

10	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки.	2		2		Контроль техники выполнения
11-47	<b>Техническая подготовка</b>	<b>74</b>	<b>3</b>	<b>68</b>	<b>3</b>	
11	Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2		1	1	Контроль техники выполнения. Пед. наблюдение
12	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	2		2		Контроль техники выполнения
13	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	2		2		Контроль техники выполнения
14	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	2		2		Контроль техники выполнения
15	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	2		2		Контроль техники выполнения
16	Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	2		2		Контроль техники выполнения
17	Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	2		2		Контроль техники выполнения
18	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	2		2		Контроль техники выполнения

19	Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	2	1	1		Контроль техники выполнен
20	Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	2		2		Контроль техники выполнения
21	Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2		2		Контроль техники
22	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	2		2		Контроль техники выполнения
23	Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	2		2		Контроль техники выполнения
24	Техника ведения мяча. Подвижные игры.	2		2		Контроль техники
25	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2		2		Контроль техники выполнения
26	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2		2		Контроль техники
27	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	2		2		Контроль техники выполнения
28	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	2		2		Контроль техники
29	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	2		2		Контроль техники выполнения
30	Передача мяча в тройках	2		2		Контроль техники выполнения
31	Круговая тренировка. Подвижные игры.	2		2		Контроль техники

32	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2	1	1		Контроль техники выполнения
33	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры	2		2		Контроль техники выполнения
34	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2		2		Контроль техники выполнения
35	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	2		2		Контроль техники выполнения
36	Контрольные испытания. Подвижные игры.	2			2	тестирование
37	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	2	1	1		Контроль техники выполнения
38	Общеразвивающие упражнения с мячами. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	2		2		Контроль техники выполнения
39	Общеразвивающие упражнения с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	2		2		Контроль техники выполнения. Наблюдение.
40	Общеразвивающие упражнения с мячами. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра	2		2		Контроль техники выполнения
41	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники выполнения
42	Техника ведение мяча в движении с изменением	2		2		Контроль техники

	направления. Учебно-тренировочная игра.					выполнения
43	Общеразвивающие упражнения с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2		Контроль техники выполнения
44	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники выполнения
45	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники выполнения
46	Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники выполнения
47	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники выполнения
48	Итоговое занятие. Сдача тестов. Промежуточное диагностирование.	2			2	Сдача нормативов
	Итого	<b>96</b>	<b>10</b>	<b>81</b>	<b>5</b>	

### Содержание учебного плана 1 модуля

**Занятие 1-** . Введение. Инструктаж по Т.Б. и П.Б. Правила поведения в спортивном зале на занятиях по спортивным играм.

**Занятие 2-** Физическая культура и спорт в России. Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины

**Занятие 3** Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятия о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления.

#### **Занятия 4 -10. Специальная физическая подготовка**

**Занятие 4**-Общеразвивающие упражнения. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.

**Занятие 5**-Общеразвивающие упражнения. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры

**Занятие 6**-Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.

**Занятие 7**- Общеразвивающие упражнения. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры

**Занятие 8** -Общеразвивающие упражнения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.

**Занятие 9** -Общеразвивающие упражнения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры

**Занятие 10** -Общеразвивающие упражнения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки.

#### **Занятия с 11 -47. Техническая подготовка**

**Занятие 11**-Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.ОРУ.

**Занятие12**-Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.

**Занятие 13**-Общеразвивающие упражнения.. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.

**Занятие 14**-Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.

**Занятие 15**- Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.

**Занятие 16** -Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.

**Занятие 17** - Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.

**Занятие 18** -Общеразвивающие упражнения. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.

**Занятие 19** -Общеразвивающие упражнения. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.

**Занятие 20** -Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.

**Занятие 21** -Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.

**Занятие 22** - Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.

**Занятие 23** - Техника ведения мяча. Подвижные игры.

**Занятие 24** -Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.

**Занятие25** - Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.

**Занятие 26** -Общеразвивающие упражнения. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.

**Занятие 27** -Общеразвивающие упражнения. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.

**Занятие 28** -Общеразвивающие упражнения. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.

**Занятие 29** -Общеразвивающие упражнения. Передача мяча в тройках

**Занятие 30** -Общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка. Подвижные игры.

**Занятие 31**- Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.

**Занятие 32** -Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры

**Занятие 33** -Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.

**Занятие 34** -Общеразвивающие упражнения. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.

**Занятие 35** -Общеразвивающие упражнения. Контрольные испытания. Подвижные игры.

**Занятие 36** -Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.

**Занятие 37** -Общеразвивающие упражнения с мячами. Техника ведения мяча в движении. Подвижные игры.

**Занятие 38** -Общеразвивающие упражнения с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведения мяча в движении. Подвижные игры.

**Занятие 39** -Общеразвивающие упражнения с мячами. Техника ведения мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра

**Занятие 40** - Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста.

**Занятие 41** - Техника ведения мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 42** - Техника ведения мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.



**Занятие 43** -Общеразвивающие упражненияс мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.

**Занятие 44** - Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочнаяигра.

**Занятие 45** - Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 46** - Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 47** - Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 48-** Итоговое занятие. Сдача тестов. Промежуточное диагностирование.

## **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график.**

#### **1 модуль.**

Место проведения: Спортивный зал

Время проведения занятий:

№ занятия	Месяц	Учебная неделя	Фактическая дата и время проведения	Форма занятий	Количество часов	Название раздела, Темы	Место проведения	Формы контроля
1				Беседа	2	Инструктаж по технике безопасности игры в баскетболе.		Устный опрос
2				Беседа	2	История возникновения и развития баскетбола		Устный опрос
3				Беседа	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		Устный опрос
4				Беседа, Индивидуальное	2	Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь		Устный опрос

5				Групповая	2	Общеразвивающие упражнения Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.		Контроль техники. Устный опрос
6				Групповая	2	Общеразвивающие упражнения Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры		Контроль техники вып.
7				Фронтальная	2	Общеразвивающие упражнения Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.		Контроль техники выполнения.
8				Фронтальная	2	Общеразвивающие упражнения Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры		Контроль техники вып.
9				Фронтальная	2	Общеразвивающие упражнения Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.		Контроль техники выполнения.
10				Фронтальная	2	Общеразвивающие упражнения Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры		Контроль техники выполнения.
11				Фронтальная	2	Общеразвивающие упражнения Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.		Контроль техники выполн.

						Остановки		
12				Фронтальная	2	Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.		Контроль техники выполнения
13				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.		Контроль техники выполн.
14				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.		Контроль техники выполн.
15				Групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.		Контроль техники вып.
16				Фронтальная. Игровая	2	Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.		Контроль техники вып.
17				Фронтальная. Игровая	2	Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.		Контроль техники вып.
18				Фронтальная. Игровая	2	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча		Контроль техники
19				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения Личная и общественная гигиена.Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.		Контроль техник выполнения

20				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.		Контроль техники выполнения
21				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.		Контроль техники
22				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.		Контроль техники
23				Фронтальная. Игровая	2	Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.		Контроль техники
24				Фронтальная. Игровая	2	Техника ведения мяча. Подвижные игры.		Контроль техники
25				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.		Контроль техники
26				Фронтальная. Игровая	2	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.		Контроль техники
27				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.		Контроль техники
28				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.		Контроль техники
29				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.		Контроль техники

30				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения Передача мяча в тройках		Контроль техники
31				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения Круговая тренировка. Подвижные игры.		Контроль техники
32				Фронтальная. Игровая	2	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.		Контроль техники
33				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры		Контроль техники выполн.
34				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.		Контроль техники
35				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.		Контроль техники
36				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Контрольные испытания. Подвижные игры.		Контроль техники
37				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.		Контроль техники выполнения
38				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения с мячами. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры		Контроль техники
39				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.		Контроль техники

40				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения с мячами. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра		Контроль техники выполнения
41				Фронтальная. Игровая	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.		Контроль техники выполнения
42				Фронтальная. Игровая	2	Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.		Контроль техники
43				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.		Контроль техники выполнения
44				Фронтальная. Игровая	2	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.		Контроль техники выполнения
45				Фронтальная. Игровая	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.		Контроль техники
46				Фронтальная. Игровая	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.		Контроль техники выполнения
47				Фронтальная. Игровая. Индивидуальная	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.		Контроль техники
48				Индивидуальная	2	Итоговое занятие.		Сдача

			уальная работа		Промежуточное диагностирование		тестов.
--	--	--	-------------------	--	-----------------------------------	--	---------

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2 модуль

Начало учебного периода – 01 января.

Конец учебного периода – по окончании реализации программного материала в полном объеме, изложенного в учебном плане.

Продолжительность учебного периода – 20 учебных недель.

№ занятия	Название раздела, Темы	Количество учебных часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
1	Инструктаж по технике безопасности игры в баскетбол.	2	2			Устный опрос
2-3	<b>Теоретическая подготовка</b>	4	3		1	
2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2	2			Устный опрос
3	Основы тактики игры и тактическая подготовка	2	1		1	Устный опрос
4-28	<b>Техническая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	
4	Передачи мяча в парах в движении. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра	2		1	1	Контроль техники выполнения
5	Общеразвивающие упражнения мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники выполнения и тактики
6	Учебная игра. Соревнования.	2		2		Пед. наблюден
7	Общеразвивающие упражнения с мячами. Круговая тренировка.	2		2		Контроль техники

	Учебно-тренировочная игра.					выполнения
8	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра	2		2		Контроль техники выполнен пед. набл.
9	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники выполнения. пед. наблюд.
10	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники вып. пед. наблюд.
11	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники вып. пед. наблюд.
12	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2	1	1		Контроль техники выполнения. пед. наблюд.
13	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники вып. пед. наблюд.
14	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники вып.
15	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра	2		2		Контроль техники вып. пед. наблюд.
16	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра	2		2		Контроль техники выполнения
17	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники выполнения
18	Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1		Контроль техники выполнения



19	Тактика защиты. Командные действия в нападении.	2		2		педагогическ. наблюдение.
20	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники выполнения
21	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1		Контроль техники выполнения
22	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники выполнения
23	Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1		Контроль техники выполнения
24	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Правила игры.	2	1	1		Контроль техники выполнения
25	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники выполнения
26	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1		Контроль техники и тактики выполнения
27	Правила игры. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		1	1	Опрос Контроль техники и тактики.
28	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники выполнения
29-58	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>3</b>	<b>57</b>		

29	Правила игры. Общеразвивающие упражнения. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	2	1	1		Устный опрос. Контроль техники выполнения
30	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1		Контроль тактики выполнения
31	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль тактики выполнения
32	Специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники и тактики выполнения
33	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2		2		Контроль тактики выполнения
34	Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники выполнения
35	Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники и тактики
36	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль тактики выполнения. Наблюдение
37	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль тактики выполнения. Наблюдение
38	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Педагогическое наблюдение
39	Учебная игра. Соревнования.	2		2		педагогическое наблюдение
40	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от	2		2		Контроль тактики выполнения

	местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.					блюдение
41	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра	2		2		Контроль техники выполнения Наблюдение
42	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники и тактики
43	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники выпол Наблюдение
44	Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	2	1	1		Контроль техники.Опрос
45	Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль тактики
46	Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники
47	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники
48	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники и тактики
49	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	2		2		Контроль техники выпол
50	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	2		2		Контроль техники выпол
51	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	2		2		Контроль техники
52	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники выпол
53	Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники выпол
54	Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники выпол

55	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники выполнения Наблюдение
56	Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники выпол
57	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники выполнения Наблюдение
58	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	2		2		Контроль техники Наблюдение
59-60	<b>Контрольные испытания.</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
59	Сдача контрольных испытаний по общефизической и специально-физической подготовленности	2		1	1	Тестирование
60	Контрольные испытания по технической и тактической подготовленности.	2		1	1	Тестирование
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>101</b>	<b>5</b>	

## Содержание учебного плана 2 модуля

**Занятие 1-** Инструктаж по технике безопасности игры в баскетбол. Соблюдение правил поведения во время подготовки к играм в баскетбол и правил поведения во время двусторонних игр на спортивной площадке. Соблюдение правил техники безопасности при работе со спортивным инвентарем.

### **Занятия 2-3 Теоретическая подготовка.**

**Занятие 2-** Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.

**Занятие 3-** Основы тактики игры и тактическая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Основные сведения о тактике игры, о ее значении для роста спортивного

мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Анализ тактики изучаемых приемов игры.

#### **Занятия с 4 по 28. Техническая подготовка.**

**Занятие 4-** Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 5-** Передачи мяча в парах в движении. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра

**Занятие 6** Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Соревнования.

**Занятие 7-** Общеразвивающие упражнения с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 8-** Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра

**Занятие 9-** Общеразвивающие упражнения. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 10-** Общеразвивающие упражнения с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 11-** Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра

**Занятие 12** - Общеразвивающие упражнения. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 13** - Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 14** - Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 15** - Общеразвивающие упражнения. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.

**Занятие 16** - Общеразвивающие упражнения. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 17**--Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 18**-- Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра

**Занятие 19** - Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра

**Занятие 20** - Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 21** - Общеразвивающие упражнения. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 22** - Общеразвивающие упражнения. Тактика защиты. Командные действия в нападении.

**Занятие 23** - Общеразвивающие упражнения. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 24** - Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 25** - Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 26** - Общеразвивающие упражнения. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 27** - Общеразвивающие упражнения. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Правила игры.

**Занятие 28** - Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.

### **Занятия с 29 по 58. Тактическая подготовка**

**Занятие 29** - Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 30** - Правила игры. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 31** - Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 32** - Правила игры. ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 33** - Общеразвивающие упражнения. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 34** - Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 35** - Общеразвивающие упражнения. СФП. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 36** - Общеразвивающие упражнения. Тактическая подготовка юного спортсмена.

Учебная игра.

**Занятие 37** - Общеразвивающие упражнения. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 38** - Общеразвивающие упражнения. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 39** - Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 40** - Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 41** - Общеразвивающие упражнения. ОФП. Учебно-тренировочная игра с применением тактических приемов.

**Занятие 42** - Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Соревнования.

**Занятие 43** - Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 44** - Общеразвивающие упражнения. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра

**Занятие 45** - Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 46** - Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 47** - Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.

**Занятие 48** - Общеразвивающие упражнения. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 49** - Общеразвивающие упражнения. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 50** - Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 51** - Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 52** - Общеразвивающие упражнения. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях

**Занятие 53** - Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях

**Занятие 54** - Общеразвивающие упражнения. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.

**Занятие 55** - Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.

ОРУ. Тактика овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 56** - Общеразвивающие упражнения. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра с элементами тактики нападения и защиты.

**Занятие 57**- Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра с элементами тактических приемов.

**Занятие 58** - Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра с элементами тактических приемов.

**Занятия с 59 по 60. Контрольные испытания.**



**Занятие 59-**Сдача контрольных испытаний по общефизической и специально-физической подготовленности

**Занятие 60-** Контрольные испытания по технической и тактической подготовленности.

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график.

#### 2 модуль

Место проведения: Спортивный зал

Время проведения занятий:

№ занятия	Месяц	Учебная неделя	Фактическая дата и время проведения	Форма занятий	Количество часов	Название раздела, Темы	Место проведения	Формы контроля
1				Беседа	2	Инструктаж по технике безопасности игры в баскетбол.		Устный опрос
2				Беседа	2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.		Устный опрос
3				Беседа	2	Основы тактики игры и тактическая подготовка		Устный опрос
4				Беседа, Индивидуальное	2	Передачи мяча в парах в движении. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра		Контроль тех-ки выполн.
5				Групповая	2	Общеразвивающие упражнения с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тех-ки выполн.
6				Групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Соревнования.		Пед. наблюд.
7				Фронтальная	2	Общеразвивающие упражнения с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тех-ки выполн

8				Фронтальная	2	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра		Контроль тех-кивыполн.
9				Фронтальная	2	Общеразвивающие упражнения. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тех-кивыполн.
10				Фронтальная	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тех-кивыполн.
11				Фронтальная	2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действ.
12				Фронтальная	2	Общеразвивающие упражнения. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.		Контроль тактич. действ.
13				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действ.
14				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. ОФП. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действ.
15				Групповая	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра		. Контроль тактич. действ.
16				Фронтальная. Игровая	2	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра		Контроль тактич. действ.
17				Фронтальная.	2	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-		Контроль тактич.

				Игровая		тренировочная игра.		действ.
18				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий.
19				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Тактика защиты. Командные действия в нападении.		Контроль тактич. действий.
20				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий.
21				Фронтальная. Игровая	2	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий.
22				Фронтальная. Игровая	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий.
23				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий.
24				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Правила игры.		Устный опрос. Контроль тактич. действий.
25				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий.
26				Фронтальная. Игровая	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-		Контроль тактич. действий.

						тренировочная игра.		
27				Фронтальная. Игровая	2	Правила игры. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий. Устный опрос
28				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий.
29				Фронтальная. Игровая	2	Правила игры. ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий. Устный опрос
30				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий
31				Фронтальная. Игровая	2	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий
32				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий
33				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.		Контроль тактич. действий
34				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий
35				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий

36				Фронтальная. Игровая	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий
37				Фронтальная. Игровая	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий
38				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий
39				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Соревнования.		Контроль тактич. действий
40				Фронтальная. Игровая	2	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий
41				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра		Контроль тактич. действий
42				Фронтальная. Игровая	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий
43				Фронтальная. Игровая	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий
44				Фронтальная. Игровая	2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.		Контроль судейства. опрос
45				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий
46				Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий

47				Фронтальная. Игровая. Индивидуальная	2	Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий
48				Индивидуальная, Игровая	2	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий
49				Фронтальная. индивидуальная	2	Общеразвивающие упражнения. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		Контроль тактич. действий
50				Фронтальная. Индивидуальная	2	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		Контроль тактич. действий
51				Фронтальная. Игровая.	2	Общеразвивающие упражнения. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий.
52				Фронтальная. Игровая.	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий.
53				Фронтальная. Игровая.	2	Общеразвивающие упражнения. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий.
54				Фронтальная. Игровая.	2	Общеразвивающие упражнения. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий.
55				Фронтальная. Игровая.	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий.
56				Фронтальная. Игровая.	2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий.
57				Фронтальная. Игровая.	2	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-		Контроль тактич. действий

						тренировочная игра.		
58				Фронтальная. Игровая.	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.		Контроль тактич. действий.
59				Сдача контрольных нормативов	2	Сдача контрольных испытаний по общефизической и специально-физической подготовленности		Тестирование
60				Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные испытания по технической и тактической подготовленности.		Тестирование

## 2.2 Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение:** тренер -преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

**Методическое обеспечение:**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части, краткое описание содержание тем и учебного материала, методические рекомендации по проведению занятий.В программу включены приложения, включающее в себя:

1. Перечень общефизических упражнений.
2. Перечень специальных упражнений.
- 3.Перечень тактических приемов нападения.
- 4.Перечень тактических приемов защиты.
- 5.Контрольные нормативы физической подготовленности.
6. Контрольные нормативы специальной подготовленности.
- 7Таблица «Примерные сенситивные (благоприятные) период развития двигательных качеств»
- 8.Методические указанияк выполнению контрольных упражнений и приемов

### Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

### Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика -15 штук, стоек для обводки, гимнастические маты, гимнастические скакалки, гантели.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

### **2.3 Формы аттестации и оценочные материалы**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

#### **Диагностическая методика образовательной программы**

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного периода проводится диагностирование детей в начале обучения - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

**3** - выполнение элемента или упражнения в основном правильно,

но не уверенно с ошибками.

**4** -упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко



и точно, наблюдается скованность в движениях.

**5** -упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

**Входная диагностика**

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл	Уровень подготовленности
1							
2							
3							

\_\_\_\_\_ обу-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет \_\_\_\_\_ %;

\_\_\_\_\_ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет \_\_\_\_\_ %;

\_\_\_\_\_ обу-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет \_\_\_\_\_ %;

Показатели выбранных критериев определяются в 5-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется в следующей градации: до 13 баллов низкий уровень; 14-16 средний, 17 - 20 – высокий;

Промежуточная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1						
2						
3						

\_\_\_\_\_ обу-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет \_\_\_\_\_ %;

\_\_\_\_\_ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет \_\_\_\_\_ %;

\_\_\_\_\_ обу-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет \_\_\_\_\_ %;

Показатели выбранных критериев определяются в 5-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется

в следующей градации: до 13 баллов низкий уровень; 14-16 средний, 17 - 20 – высокий;

#### Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая	Средний балл
1						
2						

\_\_\_\_\_ обу-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет \_\_\_\_ %;

\_\_\_\_\_ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет \_\_\_\_ %;

\_\_\_\_\_ обу-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет \_\_\_\_ %;

Показатели выбранных критериев определяются в 5-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется в следующей градации: до 13 баллов низкий уровень; 14-16 средний, 17 - 20 – высокий;

#### **2.4. Методические материалы.**

##### **Методы и формы обучения.**

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	3 раза в неделю	6 часов	216 часов 1 модуль – 96 часов; 2 модуль – 120 часов

Данная образовательная программа обобщает и систематизирует теоретические сведения и практический опыт, позволяющие рационально строить учебно-тренировочный процесс, получать положительные результаты в физическом развитии детско-юношеского организма и формировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков, достигать высоких результатов в спорте.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных

задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений,** который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом -выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

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

Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Если в программу занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться.

### **Методика проведения занятия**

*Вступительная часть:* познакомить учащихся с темой занятия.

*Подготовительная часть:* познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

*Основная часть:* Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

*Заключительная часть:* Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

## **2.5.Список литературы**

### **Список литературы для педагогов.**

1. Матвеев А. П., Меньшиков С. Б. «Методика физического воспитания с основами теории». Учебное пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. М. Просвещение. 2001.

2. Министерство Просвещения СССР «Программа для внешкольных учреждений, как типовые. Спортивные кружки и секции». Издание третье, переработ. и дополненное. Москва. «Просвещение». 2006. Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.

3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту/.Баскетбол

4. Чистополов В. Н., Чистополов С. В., Богатырёв В. С. «Энциклопедия баскетболиста». 1998, 2000.

5.Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).

6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.

7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

9. Авторская программа В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования

#### **5. Список литературы для учащихся и родителей.**

1. Чистополов В. Н., Чистополов С. В., Богатырёв В. С. «Энциклопедия баскетболиста». 1998, 2000.

2. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.

3 .Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Перечень общеразвивающих упражнений

- **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

- **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

- **Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- **Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- **Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- **Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

## Приложение 2

### Перечень специально-подготовительных упражнений

- **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно-воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

- **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

- **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и



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

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

- Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### Приложение 3

#### **ПРИЕМЫ ИГРЫ ТАКТИКИ НАПАДЕНИЯ:**

Выход для получения мяча,  
Выход для отвлечения мяча  
Розыгрыш мяча  
Атака корзины  
«Передай мяч и выходи»  
Заслон.  
Наведение  
Пересечение.

### Приложение 4

#### **ПРИЕМЫ ИГРЫ ТАКТИКИ ЗАЩИТЫ:**

Противодействие получению мяча  
Противодействие выходу на свободное место  
Противодействие розыгрышу мяча

Противодействие атаке корзины  
Подстраховка

**Приложение 5**

**Контрольные нормативы общефизической подготовки**

Общефизическая физическая подготовка.

№ п/п	Нормативы общефизической подготовки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

**Приложение 6**

**Контрольные нормативы специальной физической подготовки**

Специальная физическая подготовка

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

**Приложение 7**

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

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

## Приложение 8

### Указания к выполнению контрольных упражнений

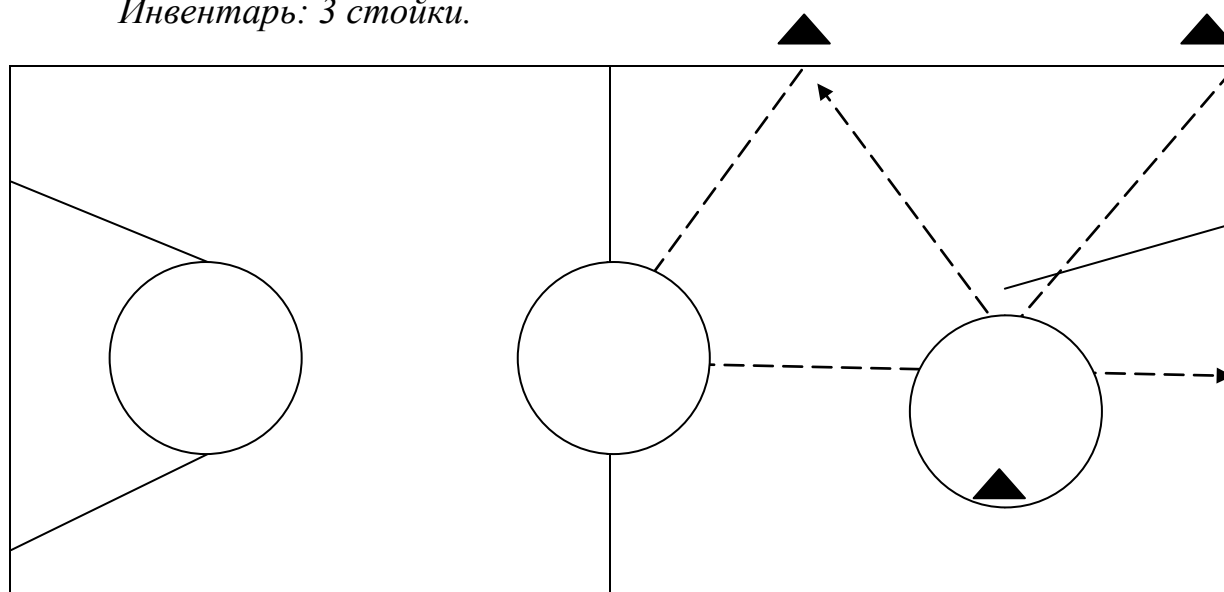
*Описание тестов*

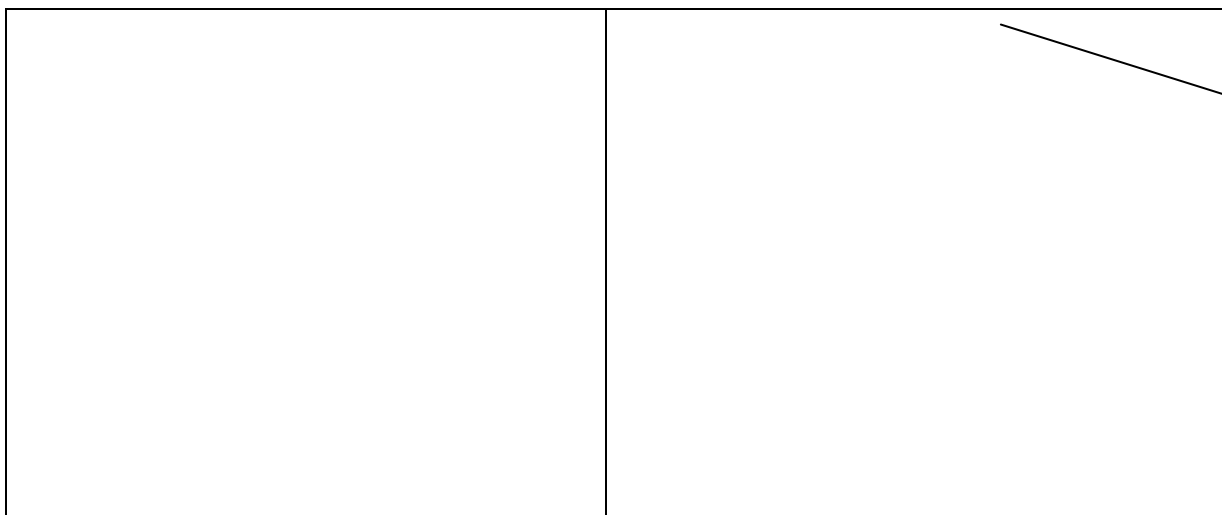
#### Техническая подготовка

#### 1. Передвижение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

*Инвентарь: 3 стойки.*





Старт

Финиш

## 2. Скоростное ведение.

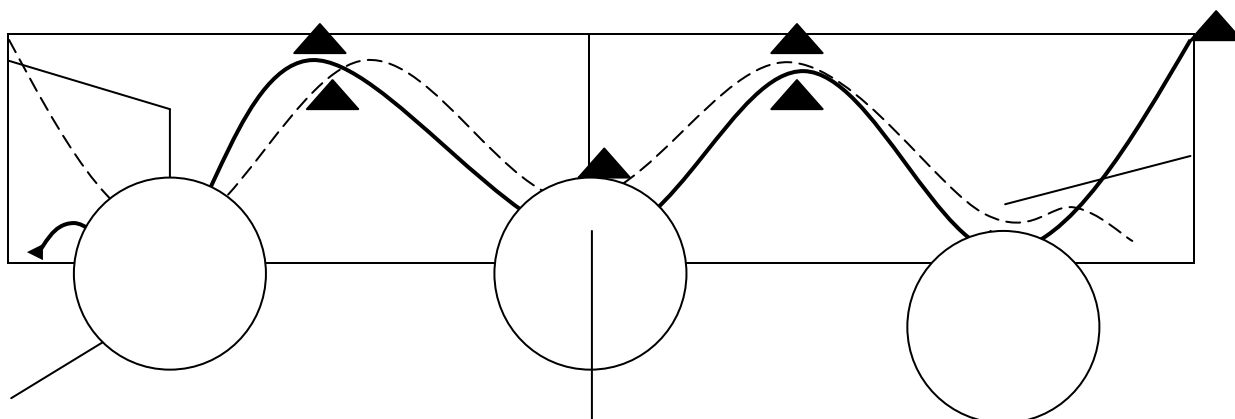
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

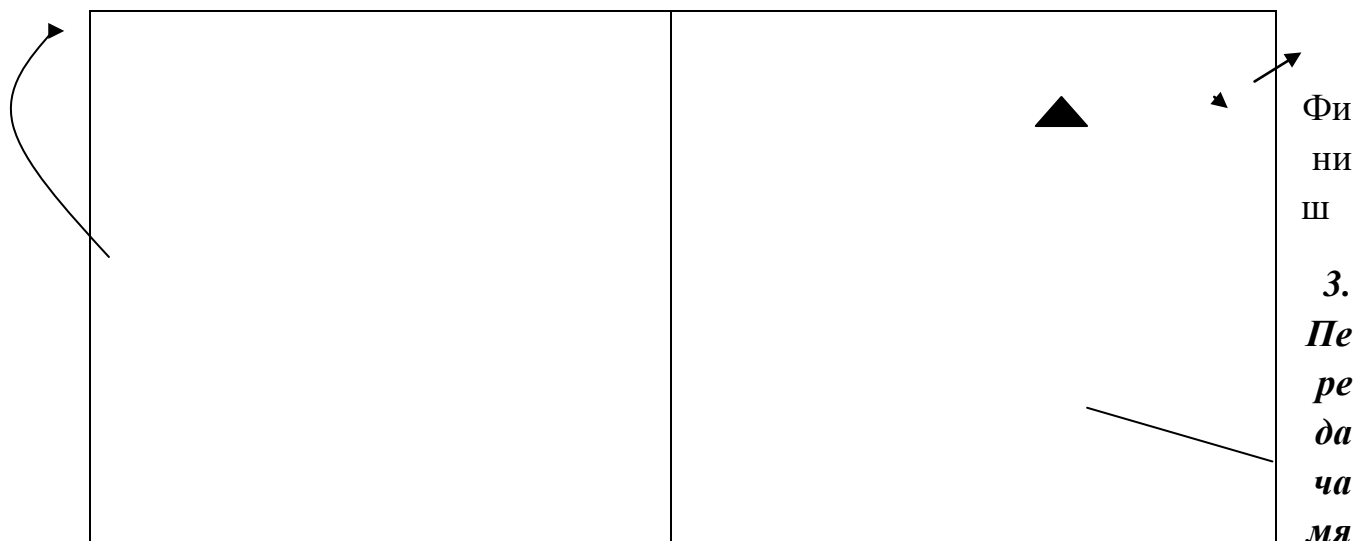
*Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.*

Общесметодические указания (ОМУ):

- перевод выполняется с руки на руку;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска);

Фиксируется общее время и общее кол-во заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с: Пр. 25м + 4поп. = 21м





*ча.*

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для 1 года

- передачи выполняются одной рукой от плеча;

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

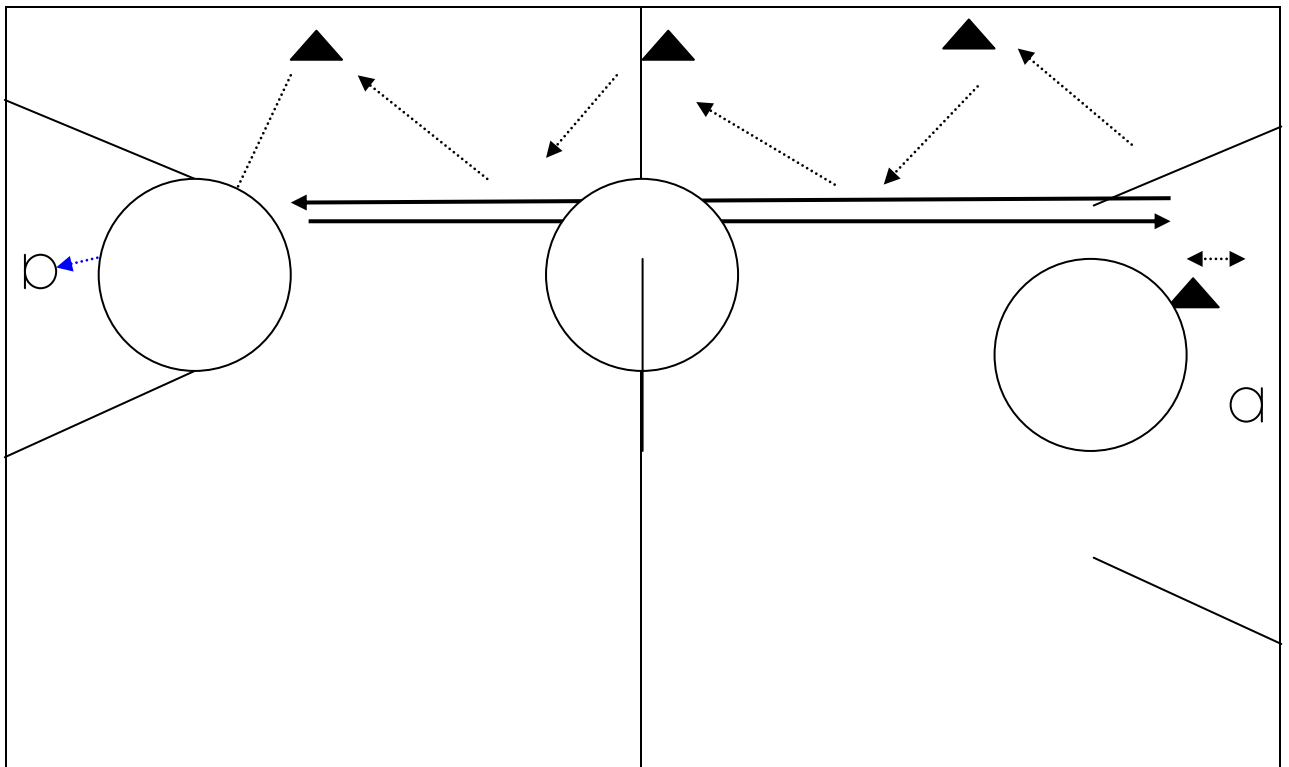
2) для 2 года

- передачи выполняются об пол;

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и кол-во попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 21 с: Пр.30м + 2поп+28м

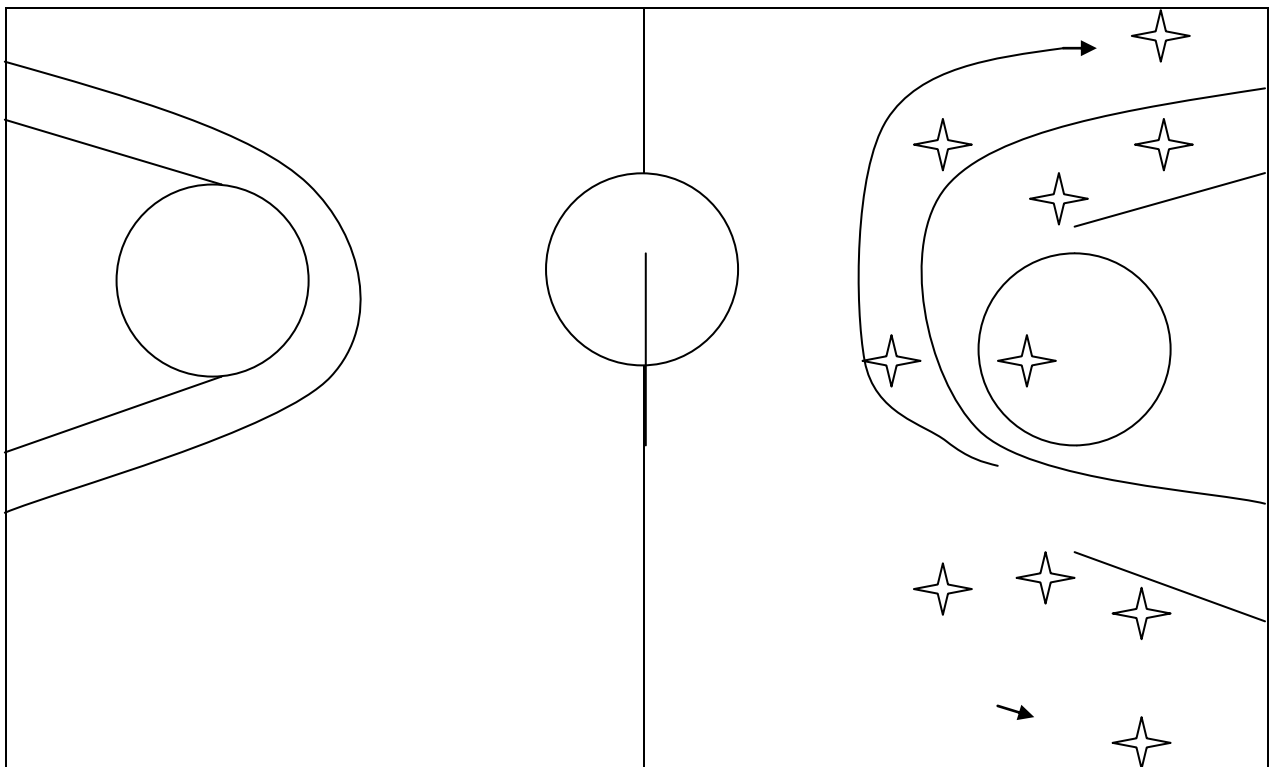
*Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.*



**4. Броски с дистанции.**

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество бросков и очков.



**Физическая подготовка.**

### **1. Прыжок в длину с места.**

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

### **2. Прыжок с доставанием.**

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

### **3. Бег 30 с.**

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