

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 8-1
от 06.06.2022г.

Утверждена
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

БАСКЕТБОЛ 1

Возраст учащихся: 7 – 16 лет

Срок реализации: 2 года

**Разработчик: Гуськов Тимофей Степанович,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Программа «Баскетбол 1» **физкультурно-спортивной направленности** носит **общекультурный уровень**.

Образовательная программа по баскетболу разработана на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва».

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительной общеобразовательной программы

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «283») (ст.,12, ст.75)
Порядок проектирования	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. 41); СанПин 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).
Содержание программы	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28); СанПин 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).

Давно тревогу государства, врачей, педагогов, родителей вызывает тот факт, что современные дети большую часть времени проводят сидя (в школе, за уроками, у телевизора,

компьютера). Как следствие страдает здоровье нации и обороноспособности страны, так как нездоровые юноши не идут служить в вооруженные силы. Физическая подготовка является непременным условием гармонического развития личности. Человек с развитыми волевыми качествами, умением «держат удар», быстро мобилизоваться, лучше и безболезненнее впишется во взрослую жизнь, будет успешен и способен к самореализации.

Актуальность.

Данная программа направлена на развитие личности, предполагает овладение детьми основ физической культуры, слагаемыми, которой являются: хорошее физическое развитие, крепкое здоровье, знания и навыки в области физической культуры. В современном гиподинамическом мире особую значимость и актуальность приобретают занятия подрастающего поколения спортом.

Активным видом спорта, нацеленным на гармоничное развитие личности, является баскетбол. Баскетбол как вид спорта позволяет успешно решать ряд воспитательных задач.

Во-первых, баскетбол требует развития всех групп мышц, координации, выносливости, т.е. всесторонней физической подготовки.

Во-вторых, это игровой вид спорта, что особо привлекательно для детей и развивает эмоциональную сферу ребенка.

В-третьих, это коллективный вид спорта, следовательно, воспитывает ответственность, чувство локтя, взаимодействие с партнерами, уважение к коллективу.

В-четвертых, острая соревновательность баскетбола дает возможность натренировать у ребенка волю к борьбе и победе.

Таким образом, занятия баскетболом способствует развитию здоровой, гармонической и конкурентоспособной личности.

Отличительные особенности программы

Занятия строятся так, что воспитанники сами находят нужные решения, выводят элементарные правила; внимание детей акцентируется на своих индивидуальных способностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной педагогом задачи.

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте 7-16 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по заявлению от родителей.

Цель: формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям баскетболом и привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи.

I Обучающие

1. Обучить правилам игры в баскетбол.
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

II Развивающие

1. Развить хорошую общефизическую подготовку:
2. Развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.
3. Развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

III Воспитательные

1. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.

2. Укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучающимися.

Условия реализации образовательной программы.

Программа предназначена для детей в возрасте 7-16 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. На второй год обучения зачисляются обучающиеся прошедшие первый год обучения. Возможен дополнительный набор на второй год обучения на свободные места после выполнения тестовых заданий, выполняемых обучающимися после первого года обучения. Группа может формироваться как одновозрастной, так и разновозрастной.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения по 144 часа в каждом году, всего 288 часов. Весь учебный материал в программе рассчитан для групп начальной подготовки.

Особенности организации образовательного процесса

Занятие состоит из 4 частей: теоретической – 2-4%, подготовительной (разминка) – 7 – 10% , основной – 80–85% и заключительной – 5 –13% Каждое занятие строится следующим образом:

при расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 90 мин. используется следующая схема его распределения:

- | | |
|---|------------|
| - теоретическая подготовка | 5-10 мин. |
| - обязательный комплекс упражнений (в разминке) | 10-15 мин; |
| - тренировочные задания | 20-35 мин; |
| - закрепление в игровой форме | 25-35 мин; |

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия используется на изучение и совершенствование элементов техники баскетбола.

Структура занятия.

Теория.

Разминка, во время которой ребенок разогревает мышцы.

Беговые упражнения, во время которой ребенок готовит свои мышцы к нагрузкам и включается в рабочий ритм.

Выполнения тренировочных заданий, нацеленных на рост баскетбольного мастерства.

Игровые упражнения, максимально приближены к реальным играм.

Подвижные игры с элементами баскетбола на занятии дают возможность в освоение элементарных умений в ловле, бросках, ведении и передачах мяча (используется мяч для минибаскетбола) индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге. лапта по упрощенным правилам (в зале). Игры: «горячий мяч», «рыбы, птицы, звери», «попади в хвост», «пятнашки с мячом», «салки с мячом», «встречный бой», «народный мяч», «колечко», «охотники и утки» и др.

Закрепление тренировочного процесса, проходит в виде двухсторонней игры.

Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целом системе занятий. В ходе всего занятия постоянно обращается внимание занимающихся на правильное выполнение всех заданных движений.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся приведены тесты по баскетболу, которые помогают оценить уровень подготовленности занимающихся по окончании каждого года обучения.

Во избежание травм обучающиеся должны:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и самомассаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Для того чтобы содействовать укреплению здоровья, занятия проводятся на улице в апреле-мае и сентябре-октябре месяцев.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет 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.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в объединение;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- тематические диспуты и беседы;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь формируется у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями игроков настраивают не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования - это средство контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, педагог делает вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Необходимое кадровое обеспечение программы. Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один

специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

Формы и методы проведения занятий.

Формы проведения занятий: Занятие-тренировка, игра.

1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий.

1.1. Словесные методы обучения.

устное изложение педагогом структуры упражнения, плана тренировки, беседа.

1.2. Наглядные методы обучения. показ (педагог исполняет технические приемы с мячом, элементы упражнений). Просмотр видеоматериалов (тренировки различных мировых школ, игры мастеров по баскетболу).

1.3. Практические методы обучения.

Отработка технических приемов игры. Тренировочные игры с элементами отработываемого технического действия. Товарищеские игры, закрепляющие пройденные тактико-технические действия.

2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей.

2.1. Объяснительно-иллюстративный методы обучения: объяснение и показ педагогом тактико-технических действий игры.

Репродуктивные методы обучения: воспроизведение обучающимися элементов тактико-технических действий игры.

Частично-поисковые методы обучения: реализация ребенком собственного видения своей позиции в игре.

Также предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения

Формы организации деятельности детей на занятии: групповая, индивидуально-групповая, в малых группах.

Материально- техническое обеспечение программы:

Спортивный зал с раздевалками;

Баскетбольные корзины;

Мячи: баскетбольные, волейбольные, набивные

Планируемые результаты

Личностные :

- обучающиеся узнают основы здорового образа жизни,

- у обучающихся сформируются коммуникативные качества - полное взаимодействие в команде. - у обучающихся привьются навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Метапредметные :

- обучающиеся освоят общие способы игры в баскетбол.

- у обучающихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.

Предметные:

- обучающиеся выучат правила игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину,

- обучающиеся разовьют координацию; выносливость, гибкость, ловкость.

Планируемые результаты формулируются с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы.

Учебный план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы контроля
----------	-------------------------------	-------------------------	-----------------------

п/п		Всего	Теория		Практика	
			Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1		Беседа
2	Теоретическая подготовка	6	5	1		
3	Общефизическая подготовка (ОФП)	44	4	40		Наблюдение
3.1.	Общая подготовка	30	15	15		
3.2.	Специальная подготовка	14	7	7		
4	Техническая подготовка	30	15	15		Наблюдение
4.1.	Имитационные упражнения	4	2	2		
4.2.	Ловля и передача мяча	6	3	3		
4.3.	Ведение мяча	8	4	6		
4.4.	Броски мяча	12	6	6		
5.	Тактическая подготовка	28	14	14		Наблюдение
5.1.	Действия игрока в защите	12	6	6		
5.4.	Действия игрока в нападении	16	8	8		
6.	Учебные игры	20	4	16		Наблюдение
7.	Подвижные игры	10		10		Наблюдение
8.	Контрольное занятие	4		4		Зачет
	Итого:	144	61	83		

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Беседа
2	Теоретическая подготовка	4	3	1	
3	Общефизическая подготовка (ОФП)	30	2	28	Наблюдение
3.1.	Общая подготовка	20	1	19	
3.2.	Специальная подготовка	10	1	9	
4	Техническая подготовка	44	4	40	Наблюдение
4.1.	Имитационные упражнения	6	1	5	
4.2.	Ловля и передача мяча	8	1	7	
4.3.	Ведение мяча	14	1	13	
4.4.	Броски мяча	16	1	15	
5.	Тактическая подготовка	20	3	17	Наблюдение
5.1.	Действия игрока в защите	8	1	7	
5.4.	Действия игрока в нападении	12	2	10	
6.	Учебные игры с судейством	30		30	Наблюдение
7.	Подвижные игры	10	2	8	Наблюдение
8.	Итоговое занятие	4		4	Зачет
	Итого:	144	15	129	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	1 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 8-1
от 06.06.2022г.

Утверждена
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
БАСКЕТБОЛ 1

Возраст обучающихся: 13 – 14 лет
1 год обучения
Группа № 1

Разработчик: Гуськов Тимофей Степанович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Первый год обучения.

Задачи.

I Обучающие

1. Обучить правилам игры в баскетбол.
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

II Развивающие

1. Развить хорошую общефизическую подготовку:
2. Развить координацию, ловкость для успешного овладения навыками игры.
3. Развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

III Воспитательные

1. Информировать обучающихся о здоровом образе жизни и физической активности.
2. Укрепить взаимопонимание между обучающимися.

Планируемые результаты

Личностные :

- обучающиеся узнают основы здорового образа жизни,
- у обучающихся привьются навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Метапредметные :

- обучающиеся освоят общие способы игры в баскетбол.
- правилам личной гигиены
- у обучающихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность.

Предметные:

- обучающиеся выучат правила игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину,
- обучающиеся разовьют координацию; ловкость.

Планируемые результаты формулируются с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы.

Формирование коллектива, готового играть на школьных турнирах, соревнованиях.

В течение учебного года воспитанники принимают участие в школьных, районных соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности при игре в баскетбол. ОФП.	2	1	1		
2.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Подвижная игра.	2	1	1		

3.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Подвижная игра.	2	1	1		
4.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Эстафеты.	2	1	1		
5.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Эстафеты.	2	1	1		
6.	ОФП. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Подвижная игра.	2	1	1		
7.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Эстафеты.	2	1	1		
8.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Подвижная игра.	2	1	1		
9.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Эстафеты.	2	1	1		
10.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Подвижная игра.	2	1	1		
11.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.	2	1	1		
12.	ОФП. Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	2	1	1		

13.	ОФП. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	2	1	1		
14.	ОФП. Эстафета. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Учебная игра	2	1	1		
15.	ОФП. Техническая подготовка. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Подвижная игра.	2	1	1		
16.	ОФП. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.	2	1	1		
17.	ОФП. Эстафета. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	2	1	1		
18.	ОФП. Техническая подготовка. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	2	1	1		
19.	ОФП. Встречная эстафета. Техническая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Подвижная игра.	2	1	1		
20.	ОФП. Взаимодействия двух игроков через заслон. Подвижная игра.	2	1	1		
21.	ОФП. Техническая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Эстафеты.	2	1	1		

22.	ОФП. Техническая подготовка. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Эстафеты.	2	1	1		
23.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра. Эстафеты.	2	1	1		
24.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
25.	ОФП. Техническая подготовка. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения с мячом. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Подвижная игра.	2	1	1		
26.	ОФП. Техническая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Эстафеты.	2	1	1		
27.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами.	2	1	1		
28.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
29.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2	1	1		
30.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча	2	1	1		

	в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Подвижная игра. Учебная игра.					
31.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Подвижная игра.	2	1	1		
32.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами.	2	1	1		
33.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2х2, 3х3.	2	1	1		
34.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
35.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2	1	2		
36.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Подвижная игра. Учебная игра.	2	1	1		
37.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
38.	Техника безопасности. ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в	2	1	1		

	движении. Игра 2 х2, 3х3.					
39.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2	1	1		
40.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Подвижная игра. Учебная игра.	2	1	1		
41.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Эстафеты. Учебная игра.	2	1	2		
42.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Подвижная игра. Учебная игра.	2	1	1		
43.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Ведение мяча с изменением направлений.	2	1	1		
44.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передвижение в защитной стойке. Учебная игра.	2	1	1		
45.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Выход на получение мяча. Эстафеты.	2	1	1		
46.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Эстафеты.	2	1	1		
47.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Индивидуальный обыгрыш. Бросок в движении. Учебная игра.	2	1	1		

48.	ОФП. Контрольная игра.	2		2		
49.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления. Игра 3х3.	2	1	1		
50.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Броски мяча с точек. Игра 2х1, 3х2.	2	1	1		
51.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Выход на получение мяча. Эстафеты.	2	1	1		
52.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Ведение двух мячей в движении. Учебная игра.	2	1	1		
53.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Броски мяча с точек. Передача мяча в движении.	2	1	1		
54.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Игра 2х1.	2	1	1		
55.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Индивидуальные действия в нападении. Эстафеты.	2	1	1		
56.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Учебная игра.	2	1	1		
57.	ОФП. Учебная игра.	2				
58.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Учебная игра.	2	1	1		
59.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Учебная игра.	2	1	1		

60.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Учебная игра.	2	1	1		
61.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Учебная игра.	2	1	1		
62.	ОФП. Контрольная игра.	2		2		
63.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Выход на получение мяча. Учебная игра.	2	1	1		
64.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	2	1	1		
65.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Эстафеты.	2	1	1		
66.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
67.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Выход на получение мяча. Игра 3х3.	2	1	1		
68.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Индивидуальный обыгрыш 1х1	2	1	1		
69.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 2х1, 3х2.	2	1	1		
70.	ОФП. Контрольная игра	2		2		
71.	ОФП. Контрольное занятие	2		2		
72.	ОФП. Контрольное занятие	2		2		
Итого:		144				

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория

Организационная часть - формирование групп, знакомство с программой, требования по соблюдению техники безопасности, режим занятий, форма одежды.

Практика. Упражнения по общефизической подготовке.

2. Теоретическая подготовка

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по спирали – глубже и детальнее в зависимости от занятия к занятию. И он составляет 2-4 % от всего занятия.

Теория.

Изучение правил игры в баскетбол.

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Физическая подготовка баскетболиста.

Техническая подготовка баскетболиста.

Тактическая подготовка баскетболиста.

Психологическая подготовка баскетболиста.

Соревновательная деятельность баскетболиста.

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Правила судейства соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом

3. Физическая подготовка (ФП)

Теория. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья. Показ упражнений.

Практика.

3.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития гибкости, упражнения типа «полоса препятствий», упражнения для развития общей выносливости, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Бег, бег на длинные дистанции. Стартовая скорость, бег с ускорениями и рывками на короткие дистанции (челночный бег). Прыжковая подготовка. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

3.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

4. Техническая подготовка.

Теория.

Владение мячом. Правильность стойки при выполнении передачи и броска в корзину
Различные виды передачи и ловли мяча.

Практика.

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача двумя руками с отскоком от пола

2.5. Ловля мяча после полутскока.

2.6. Ловля высоко летящего мяча.

2.7. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.8.. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5.. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.6. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.7. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте

4. Броски мяча.

4.1. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места

4.4.. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.5. Штрафной.

4.6. Двумя руками снизу в движении.

4.7. Вырывание мяча.

4.8. Выбивание мяча.

5. Тактическая подготовка.

Теория.

Правильность обороны своего кольца во время владения мячом соперника. Отработка штрафных бросков. Правильность ввода мяча из-за боковых линий. Быстрый переход из обороны в атаку. Быстрый переход из атаки в оборону.

Практика.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

6. Учебные игры.

Практика. Игра в защите, опека игрока, учебная игра. Соревнования: «Веселые старты», тематические спортивные праздники и специализированные соревнования (первенство школы, первенства района по баскетболу).

7. Подвижные игры.

Практика. Игры: «горячий мяч», «рыбы, птицы, звери», «попади в хвост», «пятнашки с мячом», «салки с мячом», «встречный бой», «народный мяч», «колечко», «охотники и утки».

8. Контрольные занятия.

Проведение зачета для выявления усвоения программы.

См. оценочные и методические материалы

Оценочные и методические материалы

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа результатов выполнения заданий:

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года – в основном педагогическое наблюдение)
- промежуточный контроль (по изучаемым темам, разделам); Открытые занятия - декабрь, май

Формы оценки качества знаний:

Зачет.

На каждом занятии - двухсторонние игры.

Раз в две недели - товарищеский матч (для детей второго года обучения).

В течение учебного года воспитанники принимают участие в школьных (районных) соревнованиях.

Задания для обучающихся. (см. приложение)

Методические материалы:

Литература

Для педагога

1. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2009 г. 100 с.
2. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018г.
3. Гомельский В. Как играть в баскетбол. Серия. «Мастера спорта». Эксмо, 2015г
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Москва. Просвещение. 1987 г.

5. Мишенькина В.Ф., Шалаев О.С., Сучков И.А.; под общей ред. Г.Я.Соколова. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам. - Омск: СибГАФК, 1998.
6. Основы игры в баскетбол под редакцией Яхонтова Е.Р. 2001г.
7. Портнова Ю.М. Программа обучения игры в баскетбол под редакцией академика 2005 г.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
9. Усольцева Оксана М. Баскетбол. Серия «Спортивная энциклопедия» Эксмо, 2013г
10. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000
11. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
Для детей
 1. Краузе, Джерри В. Баскетбол- Навыки и упражнения. - М, 2006
 2. Дрюэт Д. Спорт для начинающих. Баскетбол. Плавание. Теннис, Футбол, М, 2002.

Приложение

Промежуточная аттестация по итогам обучения

ЗАДАНИЯ	Возраст детей 7-11						Возраст детей 12-16					
	1 год бучения			2 год обучения			1 год обучения			2 год обучения		
	+	++	+++	+	++	+++	+	++	+++	+	++	+++
1. Ведение мяча по прямой правой и левой рукой. (от лицевой волейбольной площадки до противоположной и обратно (сек)).	24,0	20,0	17,0	16,8	15,8	14,8	11,0	10,0	9,0	10,8	9,8	8,8

2. Ведение мяча с переводами, 3 препятствия установлены на линии м центральной линии 36м, от лицевой волейбольной площадки туда и обратно.	-	-	-	18,0	17,0	16,0	12,5	11,5	10,5	12,0	11,0	10,0
3. Бросок в кольцо с трех точек, по центру и под углом 45°, по два броска с точки.	-	-	-	1	2	3	1	2	3	1	2	3
4. Штрафной бросок, по 6 бросков.	-	-	-	-	-	-	1	2	3	1	2	3
5. Челночное передвижение приставным шагом 4x9 м, остановка прыжком от лицевой волейбольной площадки до центральной.	26,0	22,6	20,0	20,0	18,6	18,0	14,0	13,0	12,0	13,8	12,8	11,8
6. Челночный бег с остановкой прыжком, 4x 10 м.	18,7	17,7	16,7	18,2	17,2	16,2	18,7	17,7	16,7	18,2	17,2	16,2
7. Передача мяча двумя руками о груди, расстояние два метра о стены, за 30 сек. (кол-во раз)	8	10	12	12	16	18	24	30	34	26	32	36
8. Передача мяча двумя руками о груди в паре, расстояние три метра, за 30 сек.(2м – 7-11 лет) (кол-во раз)	10	12	14	14	18	20	35	39	43	36	40	44

Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
7						
8	5,0 – 4,9	5,4- 5,6	6,0 -6,2	5,7 – 5,4	5,8-6,0	6,2 – 6,4
9	4,7- 4,8	5,0 – 4,9	5,4- 5,6	5,3 – 5,0	5,7 – 5,4	5,8- 6,0
10	4,1	4,2-4,3	4,4- 4,7	4,1	4,2-4,4	4,5-4,7

11	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,0	4,1-4,3	4,4- 4,6	
12	3,8	3,9-4,2	4,3-4,4	3,9	4,3	4,4-4,6	
13	3,4	3,5-3,9	4,0-4,2	3,8	3,9-4,2	4,3-4,5	
14	3,4	3,5-3,8	3,9-4,1	3,7	3,7-4,0	4,1-4,3	
15	3,4	3,5-3,7	3,8-4,0	3,6	3,7-3,9	4,0-4,2	
16	3,3	3,4-3,6	3,7-3,9	3,5	3,6-3,8	4,0-4,2	
17	3,3	3,4-3,6	3,7-3,9	3,5	3,6-3,8	4,0-4,2	
Высота подскока (см)							
7	24	19-23	15-18	22	17-21	14-16	
8	28	20-25	19-23	26	19-23	18-21	
9	30	26-30	20-25	29	25-28	29-24	
10	33	27-33	22-26	33	27-32	21-26	
11	38	33-37	28-32	36	31-35	26-30	
12	41	35- 40	30-34	41	35- 40	29-34	
13	44	39-43	34-38	43	37 -42	31-36	
14	48	43 -47	39-42	45	39-44	34-38	
15	54	48-53	41-47	46	40-45	35-39	
16	61	56-60	50-55	48	41-47	36-40	
17	61	56-60	50-55	48	41-47	36-40	
Бег на 30 м (сек.)							
7		6,0	6,6	7,1	6,3	6,9	7,4
8		5,7	6,2	6,8	5,8	6,3	7,0
9		5,4	6,0	6,6	5,5	6,2	6,8
Бег на 60 м (сек.)							
10	9,9	10,0-10,4	10,5-11,0	10,7	10,8-11,5	11,6-12,3	
11	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6	10,1	10,2-10,7	10,8-11,3	
12	9,3	9,4-9,8	9,9-10,2	9,7	9,8-10,5	10,6-11,2	
13	8,5	8,6-9,1	9,2-9,6	9,3	9,4-9,9	10,0-10,9	
14	8,4	8,5-9,0	9,1-9,5	9,1	9,2-9,8	9,9-10,5	
15	8,3	8,4-8,9	9,0-9,2	8,8	8,9-9,4	9,5-10,2	
16	8,2	8,3-8,8	8,9-9,1	8,7	8,8-9,3	9,4-9,9	
17	8,2	8,3-8,8	8,9-9,1	8,7	8,8-9,3	9,4-9,9	

Примечание . Бег на 20 м и 30 м, 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающихся должен выходить за пределы квадрата 50X50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						

7	14,4- 14,8	14,9- 15,4	15,6- 15,9	15,4- 15,8	15,9- 16,2	16,4- 16,6
8	12,7-12,9	13,1- 13,4	13,6- 13,9	13,4 – 13,6	13,8- 14,0	14,2- 14,4
9	12,0	12,1-12,6	12,7-12,9	12,1-12,6	12,7-12,9	13,1- 13,4
10	10,6	10,7-11,1	11,2-11,7	11,0	11,1-11,6	11,7-12,2
11	9,7	9,8-10,3	10,4-10,9	10,5	10,6-11,0	11,1-11,5
12	9,5	9,6-10,1	10,2-10,6	10,4	10,5-11,0	11,1-11,5
13	9,1	9,2-9,6	9,7-9,9	9,6	9,7-10,2	10,3-10,9
14	8,7	8,8-9,3	9,4-9,6	9,4	9,5-10,0	10,1-10,7
15	8,2	8,3-8,8	8,9-9,3	9,1	9,2-9,8	9,9-10,5
16	8,0	8,1-8,7	8,8-9,2	9,0	9,1-9,7	9,8-10,4
17	8,0	8,1-8,7	8,8-9,2	9,0	9,1-9,7	9,8-10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						
7	-	-	-	-	-	-
8	-	-	-	-	-	-
9	-	-	-	-	-	-
10	-	-	-	-	-	-
11	5	4	3	4	3	2
12	5	34 ;	3	4	3	2
13	6	4-5	3	5	4	3
14	6	4-5	3	5	4	3
15	7	5-6	4	6	4-5	3
16	7	5-6	4	6	4-5	3
17	7	5-6	4	6	4-5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
7	-	-	-	-	-	-
8	-	-	-	-	-	-
9	-	-	-	-	-	-
10	-	-	-	-	-	-
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2-3	1
14	4	4	3	4	2-3	1
15	5	4-5	3	5	3-4	2
16	5	4-5	3	5	3-4	2
17	5	4-5	3	5	3-4	2
Броски с точек (из 20 раз)						
7	-	-	-	-	-	-
8	1	-	-	1	-	-
9	1	-	-	1	-	-
10	2	-	-	2	-	-
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9-11	7-8	10	7-9	6
14	12	9-11	7-8	10	7-9	6
15	14	10-13	7-9	11	8-10	7
16	14	10-13	7-9	11	8-10	7

17	14	10-13	7-9	11	8-10	7
----	----	-------	-----	----	------	---

Примечание Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения сек., а также дается экспертная оценка техники выполнения движения.

Техника нападения

Приемы игры	7-11 лет		12-16 лет	
	год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Броски по кольцу				
Бросок двумя руками снизу	+		+	
Бросок одной рукой снизу	+	+	+	+
Бросок двумя руками с места	+		+	
Бросок одной рукой с места	+	+	+	+
Бросок в прыжке				+
Бросок крюком				+
Бросок с поворотом				+
Добивание			+	++
Передачи мяча				
Передача двумя руками от груди	+	+	+	
Передача двумя руками с отскоком от пола	+	+	+	
Передача двумя руками от плеча	+	+	+	
Передача двумя руками сверху	+	+	+	
Передача двумя руками снизу	+	+	+	
Передача одной рукой от плеча	+	+	+	+
Передача крюком		+	+	+
Передача одной рукой снизу		+	+	+
Передача толчком			+	+
Передача одной рукой с отскоком от пола		+	+	+
Передача одной рукой за спиной			+	+
Откидка	+	+	+	
Ведение мяча				
Высокое (скоростное) ведение	+	+	+	
Низкое ведение с укрыванием мяча		+	+	+
Ведение с изменением темпа		+	+	+
Ведение с изменением направления	+	+	+	
Ведение с поворотом кругом		+	+	+
Перевод мяча перед собой с шагом в сторону	+	+	+	
Перевод мяча за спиной		+	+	+
Старты	+	+	+	
Остановки	+	+	+	

Повороты	+	+	+	
Обманные движения или финты	+	+	+	+
Техника специальных финтов (вблизи корзины)Прыжки			+	+
Рывки	+	+	+	
Индивидуальное нападение без мяча		+	+	+
Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях				
Передача и рывок	+	+	+	
Изменение направления движения	+	+	+	
Обман			+	+
Внутренний заслон			+	+
Наружный заслон			+	+
Боковой заслон			+	+
Обратный заслон				+
Задний заслон				+
Двойной заслон				+
Поворот кругом с выходом после остановки			+	+

Приемы игры	7-11 лет		12-16 лет	
	год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Защитная стойка				
Стойка с выставленной вперед ногой	+	+	+	
Параллельная стойка	+	+	+	
Работа ног и передвижение в защите				
Передвижение приставными шагами	+	+	+	
Бег спиной вперед	+	+	+	
Поворот кругом для восстановления защитной позиции		+		+
Противодействие игроку с мячом	+	+	+	
Противодействие игроку без мяча		+	+	+
Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч			+	+
Подбор мяча в защите при неудачном броске			+	+
Перехваты		+	+	+
Выбивание мяча у нападающего во время ведения	+	+	+	

Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях			+	+
---	--	--	---	---

Тактика нападения

Приемы игры	7-11 лет		12-16 лет	
	год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Быстрый прорыв		+		+
Нападение против личной защиты				+
Нападение перегрузкой			+	+
Нападение в расстановке пирамидой			+	+
Нападение против зонной защиты				
Нападение в расстановке 3-2				+
Нападение в расстановке 2-3				+
Нападение в расстановке 1-3-1				+
Свободное нападение против зонной защиты			+	+
Нападение против подстраивающейся защиты				
Нападение в расстановке 3-2			+	+
Нападение в расстановке 2-3		+	+	+
Нападение в расстановке 1-3-1		+	+	+
Нападение против смешанной защиты	+	+	+	
Нападение против прессинга				
Нападение против личного прессинга	+	+	+	+
Нападение против зонного прессинга		+	+	+

Тактика защиты

Приемы игры	7-11 лет		12-16 лет	
	год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях				
Защита против заслонов	+	+	+	
Защита при численном превосходстве нападающих				
Двое против одного	+	+	+	
Трое против одного		+	+	+
Трое против двоих		+	+	+
Четверо против двоих		+	+	+
Четверо против троих		+	+	+
Пятеро против четверых		+	+	+

Защита при численном превосходстве защитников				
Групповой отбор		+	+	+
Защита против первой передачи при быстром прорыве		+	+	+
Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру из-за пределов площадки		+	+	+
Личная защита	+	+	+	
Плотная личная защита			+	+
Оттянутая личная защита			+	+
Личная защита с групповым отбором мяча			+	+
Личная защита с переключениями			+	+
Зонная защита				
Зонная защита в расстановке 1-2-2			+	+
Зонная защита в расстановке 1-3-1			+	+
Зонная защита в расстановке 3-2			+	+
Зонная защита в расстановке 2-1-2			+	+
Зонная защита в расстановке 2-2-1			+	+
Зонная защита в расстановке 2-3			+	+
Зонная защита в расстановке 2-3 с групповым отбором мяча				+
Комбинированная защита				
Подстраивающаяся защита			+	+
Зонное начало			+	+
Личное начало			+	+
Смешанная защита «треугольник и двое»			+	+
Смешанная защита «квадрат и один»			+	+
Смешанная защита «ромб и один»			+	+
Смешанная защита «Т и один»			+	+
Защита прессингом				
Защита личным прессингом	+	+	+	+
Защита зонным прессингом				
Расстановка 1-2-1-1 на 3/4 или по всей площадке			+	+
Смена системы защиты при зонном прессинге 1-2-1-1 по всей площадке			+	+
Зонный прессинг 1-2-1-1 на половине площадки			+	+
Зонный прессинг в расстановке 2-2-1			+	+
Расстановка 1-3-1			+	+