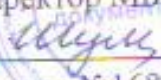


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 19 с углубленным изучением отдельных предметов»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СШ №19 с УИОП  
  
О.В.Шумагина  
Приказ №168/п от 29 августа 2023 года

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

5-9 классы (10-14 лет)  
Срок реализации: 3 года

Учитель: Силантьева О.С.

г. Заволжье  
2023-2024

## **Пояснительная записка**

Баскетбол – это спортивная игра с нестандартными движениями и работой переменной мощностью. Она требует от юных спортсменов автоматизации двигательных навыков, высокой подвижности нервных процессов и совершенной деятельности анализаторов. Захваты, перехваты, финты, прыжки и столкновения игроков основные действия игроков.

### ***Определение предмета***

Баскетбол отражает один из видов человеческой культуры и базируется по своему содержанию соответственно физкультурной деятельности. Громадная объемность содержания последней трансформируется в содержание учебного предмета на основе критериев необходимости и достаточности с учетом принципа обеспечения двигательной жизнедеятельности человека.

### ***Основополагающие принципы программы***

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

### ***Цель программы***

Формирование физкультурных способностей и потребностей необходимых и достаточных для обеспечения базовых возможностей двигательной деятельности.

### ***Задачи программы***

- Формировать знания не ниже уровня воспроизведения в связи с обеспечением двигательной деятельности.
- Формировать базовые способы двигательной деятельности.
- Обеспечить социально задаваемые нормы физического развития и физической подготовленности занимающихся.

- Формировать потребность в эффективном использовании средств физического воспитания.
- Ознакомить с основными правилами игры в баскетбол;
- Обучить технике игры в защите и нападении;
- Обучить тактическим приемам игры;
- Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- Развивать координационные способности и силу воли

Задачи формирования здоровья и здорового образа жизни не формулируются по той причине, что их решение посредством данной программы не реально, т.к. доля ее влияния на здоровье по сравнению с другими факторами (наследственность, среда, социальные условия) значительно меньшая.

*Данная программа предусматривает 3-х летнее обучение юных баскетболистов:*

- спортивно-оздоровительный этап обучения 1 год – с 10-11 лет, желающие заниматься баскетболом независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний;

- второй год обучения в группах начальной подготовки, где осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида, выполнение контрольных нормативов;

- 3 год в учебно-тренировочных группах учащиеся прошедшие необходимую подготовку не менее 1 года и выполнившие нормативы по ОФП и СФП.

Год обучения	Возраст учащихся	Мин.число учащихся в группе	Макс. количество учебных часов в неделю	Требования физ.и спец.подготовке на начало учебного года
Группа начальной подготовки 1 год	10-11	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
Группа начальной подготовки 2 год	11-12	12	6	Выполнение нормативов по ОФП
Учебно-тренировочная группа 3 год	12	12	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами будут: укрепление здоровья; улучшение физического развития; овладение основами техники выполнения упражнений; разносторонняя физическая подготовленность; выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям; воспитание черт характера.

Для воспитанников, занимающихся в учебно-тренировочных группах, основными задачами будут: дальнейшее укрепление здоровья; гармоничное физическое развитие; укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами ОФП и СФП; повышение скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств; обучение основам техники баскетбола; приобретение соревновательного опыта; приобретение теоретических знаний по тренировке, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами: - целевой направленности по отношению к высшему мастерству; - соразмерности в развитии основных физических качеств,- ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Пед. принципы	объяснения
всесторонности	сочетание разностороннего физического развития и теоретической, моральной и волевой подготовки
систематичности, постепенности	подготовка по плану, программе, постепенное решение учебных, воспитательных и тренировочных задач, с использованием в определённой последовательности средств и методов
доступности	физические упражнения должны быть посильными для воспитанников, по возрасту, полу, физ. и тех. подготовленность, эмоциональное состояние спортсмена
наглядности	занимающийся должен видеть, как выполняются различные упражнения
сознательности, активности	нравственная ответственность за свой выбор, процесс и результат
прочность	Формирование у детей ясного представления конечного результата, приобретение знаний, умений и навыков, практическое их применение

Срок реализации программы 3 года:

1 год обучения –192 часов, 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)

2 год обучения – 192 часов, 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)

3 год обучения – 192 часа, 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)

## ***Ожидаемые результаты***

К концу прохождения программы дети должны:

- знать правила игры в баскетбол;
- владеть индивидуальными навыками владения мячом;
- уметь выполнять броски по кольцу различными способами;
- уметь применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите;
- уметь судить школьные соревнования.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (октябрь и апрель), участия в соревнованиях по баскетболу в Спартакиадах школьников района, города, участия в других турнирах.

## **Содержание программы**

### ***Базовое содержание программы***

#### **1–2-й годы обучения**

#### **Теоретические занятия**

Тема: *«Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом».*

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Тема: *«Оборудование и инвентарь».*

Необходимое оборудование для игры в баскетбол. Стандарты баскетбольного оборудования. Разметка площадки. Назначение спортивного инвентаря и его использование в игре.

Тема: *«Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм».*

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Тема: *«Правила соревнований».*

Основные правила игры в баскетбол. Положение о соревнованиях. Формула турнира.

## **Практические занятия**

Тема: *«Общая физическая подготовка».*

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Плавание. Лыжи.

Тема: *«Специальная физическая подготовка».*

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

Тема: *«Техническая и тактическая подготовка» (см. содержание дополнительной образовательной программы).*

Тема: *«Контрольные игры и соревнования».*

Участие в первенствах района и округа, в Спартакиаде.

Тема: *«Инструкторская и судейская практика».*

Организация и проведение соревнований. Работа судьи-секретаря на соревнованиях по баскетболу.

## **3-й год обучения**

### **Теоретические занятия**

Тема: *«Анализ игровых ситуаций».*

Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Тема: *«Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм».*

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

Тема: *«Правила соревнований».*

Правила баскетбола. Изменения в правилах баскетбола. Положение о соревнованиях.

## Практические занятия

Тема: «*Общая физическая подготовка*».

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Плавание. Лыжи.

Тема: «*Специальная физическая подготовка*».

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

Тема: «*Техническая и тактическая подготовка*»

*Бросок в движении после ведения.* Упражнение выполняется на правой стороне площадки. От средней линии обучающийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между первым и вторым и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

*Броски с точек.* Обучающийся выполняет 2 серии по 10 бросков. Точки бросков размещаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом  $45^\circ$  к проекции щита;
- точки 5 и 6 – на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом  $90^\circ$  к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
- точки 7 и 8 – симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;
- точки 9 и 10 – симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние до точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп ОФП – 3 м, для групп СФП – 3,5 м; для точек 2, 4, 6, 8, 10 – соответственно 4,5 м и 5 м.

Тема: «*Контрольные игры и соревнования*».

Участие в первенстве района и города

Тема: «*Судейская практика*».

Организация и проведение соревнований. Права и обязанности судьи. Работа судьи на соревнованиях по баскетболу.

*Содержание дополнительной образовательной программы*

**Техника нападения**

Приемы игры	Начальная подготовка		Учебно-тренировочный этап
	год обучения		
	1-й	2-й	3й
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	+	+	+
<b>Ведение мяча</b>			
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		+	+
<b>Работа ног и другие навыки игры в нападении</b>			
Старты	+	+	
Остановки	+	+	
Повороты	+	+	
Обманные движения или финты	+	+	+
Техника специальных финтов (вблизи корзины)			+
Прыжки	+	+	
Рывки	+	+	
Индивидуальное нападение без мяча		+	+
<b>Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях</b>			
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		+	+

### Техника защиты

Приемы игры	Год обучения		
	1-й	2-й	3-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	Год обучения		
	1-й	2-й	3-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 подстраиваемой 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	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих			
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			+
Командная защита			
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			+

## Учебно-тематический план

Содержание занятий	Год обучения		
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<b>1. Теоретические занятия</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>2. Практические занятия</b>	<b>168</b>	<b>168</b>	<b>168</b>
Общая физическая подготовка	28	28	27
Специальная физическая подготовка	63	63	63
Техническая и тактическая подготовка	77	77	77
<b>3. Соревнования</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
Выполнение контрольных нормативов	3	3	3
Контрольные игры и соревнования	12	12	12
Инструкторская и судейская практика	3	3	3
<b>Всего</b>	<b>192</b>	<b>192</b>	<b>192</b>

*1 год обучения*

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>количество часов</b>
	<b><i>Теоретические занятия</i></b>	<b>6</b>
<b>1.</b>	<b><i>Тема: «Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом».</i></b>	<b>0,5</b>
1.1.	История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.	0,5
<b>2.</b>	<b><i>Тема: «Оборудование и инвентарь».</i></b>	<b>0,5</b>
2.1.	Необходимое оборудование для игры в баскетбол.	0,5
2.2.	Назначение спортивного инвентаря и его использование в игре.	0,5
<b>3.</b>	<b><i>Тема: «Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм».</i></b>	<b>0,5</b>
3.1.	Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом.	0,2
3.2.	Форма одежды, обувь для занятий.	0,3
3.3.	Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья.	0,2
3.4.	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.	0,3
<b>4.</b>	<b><i>Тема: «Правила соревнований».</i></b>	<b>0,5</b>
4.1.	Основные правила игры в баскетбол.	0,5
4.2.	Положение о соревнованиях.	0,5
4.3.	Формула турнира.	0,5
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>168</b>
<b>5.</b>	<b><i>Тема: «Общая физическая подготовка».</i></b>	<b>6</b>
5.1.	Строевые упражнения.	6
5.2.	Гимнастические упражнения.	6
5.3.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	6
5.4.	Упражнения для мышц туловища и шеи.	6
5.5.	Упражнения для мышц ног и таза.	6
5.6.	Акробатические упражнения.	6
5.7.	Легкоатлетические упражнения.	6
5.8.	Подвижные игры.	6
5.9.	Плавание.	6
<b>6.</b>	<b><i>Тема: «Специальная физическая подготовка».</i></b>	<b>16</b>
6.1.	Упражнения для развития быстроты передвижения.	6
6.2.	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.	10
6.3.	Упражнения для увеличения высоты прыжка.	10
6.4.	Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).	6
<b>7.</b>	<b><i>Тема: «Техническая и тактическая подготовка»</i></b>	<b>6</b>
7.1.	Броски по кольцу	6
7.2.	Передачи мяча	6
7.3.	Ведение мяча	6
7.4.	Работа ног и другие навыки игры в нападении	6
7.5.	Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях	6
7.6.	Защитная стойка	6
7.7.	Работа ног и передвижение в защите	6
7.8.	Командная защита	6
7.9.	Защита прессингом	6
<b>8.</b>	<b><i>Тема: «Контрольные игры и соревнования».</i></b>	<b>18</b>
8.1.	Выполнение контрольных нормативов	3
8.2.	Участие в первенствах района и города	10
<b>9.</b>	<b><i>Тема: «Инструкторская и судейская практика».</i></b>	<b>3</b>
9.1.	Организация и проведение соревнований.	-
9.2.	Работа судьи-секретаря на соревнованиях по баскетболу.	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>192</b>

**2 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>количество часов</b>
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>6</b>
<b>1.</b>	<b>Тема: «Оборудование и инвентарь».</b>	<b>1</b>
1.1.	Необходимое оборудование для игры в баскетбол.	1
1.2.	Назначение спортивного инвентаря и его использование в игре.	0,5
<b>2.</b>	<b>Тема: «Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм».</b>	<b>0,5</b>
2.1.	Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом.	0,5
2.2.	Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья.	1
2.3.	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.	0,2
<b>3.</b>	<b>Тема: «Правила соревнований».</b>	<b>0,3</b>
3.1.	Основные правила игры в баскетбол.	0,2
3.2.	Положение о соревнованиях.	0,3
3.3.	Формула турнира.	0,5
	<b>Практические занятия</b>	<b>168</b>
<b>4.</b>	<b>Тема: «Общая физическая подготовка».</b>	<b>6</b>
4.1.	Строевые упражнения.	6
4.2.	Гимнастические упражнения.	6
4.3.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	6
4.4.	Упражнения для мышц туловища и шеи.	6
4.5.	Упражнения для мышц ног и таза.	6
4.6.	Акробатические упражнения.	6
4.7.	Легкоатлетические упражнения.	6
4.8.	Подвижные игры.	6
4.9.	Плавание.	6
<b>5.</b>	<b>Тема: «Специальная физическая подготовка».</b>	<b>16</b>
5.1.	Упражнения для развития быстроты передвижения.	6
5.2.	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.	10
5.3.	Упражнения для увеличения высоты прыжка.	10
5.4.	Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).	6
<b>6.</b>	<b>Тема: «Техническая и тактическая подготовка»</b>	<b>6</b>
6.1.	Броски по кольцу	6
6.2.	Передачи мяча	6
6.3.	Ведение мяча	6
6.4.	Работа ног и другие навыки игры в нападении	6
6.5.	Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях	6
6.6.	Защитная стойка	6
6.7.	Работа ног и передвижение в защите	6
6.8.	Командная защита	6
6.9.	Защита прессингом	6
<b>7.</b>	<b>Тема: «Контрольные игры и соревнования».</b>	<b>18</b>
7.1.	Выполнение контрольных нормативов	3
7.2.	Участие в первенствах района и города	10
<b>8</b>	<b>Тема: «Инструкторская и судейская практика».</b>	<b>3</b>
8.1	Организация и проведение соревнований.	1
8.2	Работа судьи-секретаря на соревнованиях по баскетболу.	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>192</b>

**3 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>количество часов</b>
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>6</b>
<b>1.</b>	<b>Тема: «Оборудование и инвентарь».</b>	<b>1</b>
1.1.	Необходимое оборудование для игры в баскетбол.	1
1.2.	Назначение спортивного инвентаря и его использование в игре.	0,5
<b>2.</b>	<b>Тема: «Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм».</b>	<b>0,5</b>
2.1.	Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом.	0,5
2.2.	Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья.	1
2.3.	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.	0,2
<b>3.</b>	<b>Тема: «Правила соревнований».</b>	<b>0,3</b>
3.1.	Основные правила игры в баскетбол.	0,2
3.2.	Положение о соревнованиях.	0,3
3.3.	Формула турнира.	0,5
	<b>Практические занятия</b>	<b>168</b>
<b>4.</b>	<b>Тема: «Общая физическая подготовка».</b>	<b>0,3</b>
4.1.	Строевые упражнения.	0,2
4.2.	Гимнастические упражнения.	
4.3.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	28
4.4.	Упражнения для мышц туловища и шеи.	1
4.5.	Упражнения для мышц ног и таза.	2
4.6.	Акробатические упражнения.	3
4.7.	Легкоатлетические упражнения.	3
4.8.	Подвижные игры.	3
4.9.	Плавание.	3
<b>5.</b>	<b>Тема: «Специальная физическая подготовка».</b>	<b>3</b>
5.1.	Упражнения для развития быстроты передвижения.	8
5.2.	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.	2
5.3.	Упражнения для увеличения высоты прыжка.	24
5.4.	Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).	6
<b>6.</b>	<b>Тема: «Техническая и тактическая подготовка»</b>	<b>4</b>
6.1.	Броски по кольцу	6
6.2.	Передачи мяча	8
6.3.	Ведение мяча	71
6.4.	Работа ног и другие навыки игры в нападении	14
6.5.	Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях	14
6.6.	Защитная стойка	14
6.7.	Работа ног и передвижение в защите	6
6.8.	Командная защита	4
6.9.	Защита прессингом	7
<b>7.</b>	<b>Тема: «Контрольные игры и соревнования».</b>	<b>18</b>
7.1.	Выполнение контрольных нормативов	3
7.2.	Участие в первенствах района и города	10
<b>8</b>	<b>Тема: «Инструкторская и судейская практика».</b>	<b>3</b>
8.1	Организация и проведение соревнований.	1
8.2	Работа судьи-секретаря на соревнованиях по баскетболу.	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>192</b>



## Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

### 1 год обучения

№ п/п	Тема раздела	Формы занятий	Методы и приёмы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	ОФП	Групповые, индивидуальные	Упражнение, равномерный	Кинограммы упражнений	Коллективная работа
2.	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочные, групповые	Основные и подводящие упр., показ, объяснение	Кинограммы, фото, видео	Этапный контроль
3.	Техническая и тактическая подготовка	Учебно-тренировочные	Тренировочное задание	Фото, учебные пособия	Коллективная работа
4.	Теоретическая подготовка	групповые	Беседа, объяснения	Учебные пособия, кинограммы	Коллективная работа
5.	Контрольно-переводные испытания	Контрольная, групповые, поточные	Специальные упр., соревнования	Учебное пособие	Контрольное тестирование
6.	Участие в соревнованиях	Соревновательное, групповые	соревнования	Фото, видео	индивидуальная
7.	Инструкторская и судейская практика	индивидуальное	Беседа, объяснение, взаимобучение	Учебное пособие, фото	Этапный контроль

### 2 год обучения

№ п/п	Тема раздела	Формы занятий	Методы и приёмы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочные	Подводящие и специальные упражнения	кинограммы	Этапный контроль
2.	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочные, групповые	Основные и подводящие упр., показ, объяснение	Кинограммы, фото, видео	Этапный контроль
3.	Техническая и тактическая подготовка	Учебно-тренировочные	Тренировочное задание	Фото, учебные пособия	Коллективная работа
4.	Теоретическая подготовка	групповые	Беседа, объяснения	Учебные пособия, кинограммы	Коллективная работа
5.	Контрольно-переводные испытания	Контрольная, групповые, поточные	Специальные упр., соревнования	Учебное пособие	Контрольное тестирование
6.	Участие в соревнованиях	Соревновательное, групповые	соревнования	Фото, видео	индивидуальная
7.	Восстановительные мероприятия	групповые	Объяснения, игровой, вспомогательные упр.	Учебные пособия, фото	Коллективная работа

8.	Медицинское обследование	групповые	Углублённое, этапное, текущее	Учебное пособие	Заключение врача
9.	Инструкторская и судейская практика	индивидуальное	Беседа, объяснение, взаимодействие	Учебное пособие, фото	Этапный контроль

### 3 год обучения

№ п/п	Тема раздела	Формы занятий	Методы и приёмы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочные, групповые	Подводящие и специальные упражнения	кинограммы	Этапный контроль
2.	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочные, групповые	Основные и подводящие упр., показ, объяснение	Кинограммы, фото, видео	Этапный контроль
3.	Техническая и тактическая подготовка	Учебно-тренировочные, групповые	Специальные упр., круговой, тренировочное задание	Фото, учебные пособия	Индивидуальная коллективная работа
4.	Теоретическая подготовка	групповые	Беседа, объяснение	Учебные пособия, кинограммы	Коллективная работа
5.	Контрольно-переводные испытания	Контрольная, групповые, поточные	Специальные упр., соревнования	Учебное пособие	Контрольное тестирование
6.	Участие в соревнованиях	Соревновательное, групповые	соревнования	Фото, видео	индивидуальная
7.	Восстановительные мероприятия	групповые	Объяснения, игровой, вспомогательные упр.	Учебные пособия, фото	Коллективная работа
8.	Инструкторская и судейская практика	индивидуальное	Беседа, объяснение, взаимодействие	Учебное пособие, фото	Этапный контроль

### Техническое оснащение занятий

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 4 комплектов);
- 3) мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки (8 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.);
- 7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

# План воспитательной работы

## 1 год обучения

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Беседа-викторина « Великие спортсмены современности»	сентябрь
2	Краткая информация под девизом «Мой город: история, события, люди»	октябрь
3	Краткий диспут на тему «Зачем нам нужны домашние животные»	ноябрь
4	Беседа на тему «Чрезвычайные ситуации»	декабрь
5	Беседа на тему «Новый год в нашей стране»	январь
6	Беседа на тему «Игры в жизни людей »	февраль
7	Диспут на тему «Что бы было если...»	март
8	Беседа на тему «Дорожные знаки»	апрель
9	Мир вокруг нас	май
10	Беседа на тему «Безопасности детей на улице города, в лесу, на воде»	июнь

## 2 год обучения

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Беседа-викторина « Всё о спорте»	сентябрь
2	Краткая информация под девизом «Великие спортсмены Городецкого района»	октябрь
3	Краткий диспут на тему «Как изменилась жизнь человека от первобытного до настоящего времени»	ноябрь
4	Беседа на тему «Я и мои таланты»	декабрь
5	Беседа на тему «Правила поведения в спортивном зале»	январь
6	Беседа на тему «Твой любимый спортсмен»	февраль
7	Диспут на тему «Виды травм и их предупреждение»	март
8	Беседа на тему «Правила поведения в спортзале»	апрель
9	Беседа на «Экстремальные ситуации для человека в природной среде»	май
10	Беседа на тему «Безопасности детей на улице города, в лесу, на воде»	июнь

## 3 год обучения

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Беседа-викторина « Спорт в жизни человека»	сентябрь
2	Беседа «Моя семья»	октябрь
3	«Самые дорогие для меня слова: мама, Родина, мир»	ноябрь
4	Беседа на тему «Огонь – друг и враг человека»	декабрь
5	Беседа на тему «Мы знакомимся с дорожными знаками»	январь
6	Беседа на тему «Считаете ли вы себя культурным человеком»	февраль
7	Беседа на тему «Простейшие приемы оказания первой медицинской помощи на воде, на льду»	март
8	Беседа на тему «Домашняя аптечка»	апрель
9	Правила поведения велосипедистов	май
10	Беседа на тему «Безопасности детей на улице города, в лесу, на воде»	июнь

## Список литературы

1. Дмитриев А.А. Организация двигательной активности детей.– М.: Советский спорт, 1991. – 32 с
2. Герасимов К.Е. Основы физической культуры. Методика и организация проведения занятий по баскетболу. – М., МГУИЭ, 2011,- 90 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2010. - 520 с
4. Кудряшов, Мирошникова Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
5. Методика и организация проведения занятий по баскетболу. – М., МГУИЭ, 2006,- 90 с. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист – М., ФиС, 1988