

государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя образовательная школа с. Девлезеркино  
муниципального района Челно -Вершинский Самарской  
области

Согласовано на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ СОШ с. Девлезеркино  
\_\_\_\_\_ Е.А Белов  
Приказ № 315-од от 28 .08. 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»

Возраст: 11-17лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:  
педагог дополнительного образования

Клинова Т.В.

с. Челно - Вершины, 2020г.

## **Пояснительная записка**

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время игры позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

**Актуальность программы.** Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьесформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Баскетбол" физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 3 года обучения, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определённому виду спорта. Эффективность ранней подготовки – формирование полноценного коллектива и успешной работы на последующих этапах.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, многоуровневой. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

**Цель программы** – формирование личностных и физических качеств,

обучающихся под средством приобщения к занятиям баскетболом..

**Задачи:**

- Овладение основами игры в баскетбол.
- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.
- Овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.
- Обеспечение каждому ребенку в соответствии с его индивидуальными задатками оптимальной степени развития основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость. - Формирование коллективного взаимодействия.
- Формирование устойчивой привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время.
- Создание условий для превращения общественно-значимых нравственных ценностей в личностно- значимые.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

Программа составлена в соответствии с документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ министерства Просвещения № 196 от 9.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительны общеобразовательныепрограммам»,
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№996-р),
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р

- Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»,

- Приказа Минобразования и науки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

- Распоряжение Правительства Самарской области от 9.08.2019 г. № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 года № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2014 «Об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

## Планируемые образовательные результаты программы

<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям баскетболом и к здоровому образу жизни;</li> <li>– проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>– умеют оказывать помощь своим сверстникам.</li> </ul>
<b>Метапредметные</b>	<p style="text-align: center;"><b>Познавательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеют ориентироваться в различных правилах игры, усваивают информацию, получаемую из различных источников;</li> <li>- владеют навыками ясно, излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Регулятивные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели;</li> <li>- владеют элементарными навыками планирования своих действий;</li> <li>- умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;</li> <li>- имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности;</li> <li>- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</li> </ul>
<b>Предметные</b>	<p><b>К концу первого года обучения учащиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Историю развития баскетбола;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Правила безопасного поведения во время тренировок;</li> <li>-Основные правила игры в баскетбол;</li> <li>уметь:</li> <li>-Научиться играть в баскетбол;</li> <li><i>2 год обучения</i></li> <li>- Знать общие основыбаскетбола;</li> <li>- технические приемы вбаскетболе;</li> <li>-Освоить терминологию Уметь</li> <li>- играть по правилам;</li> <li>- Освоить технику и тактику нападения изащиты;</li> <li>- Овладеть навыкамисудейства;</li> <li>- Уметь управлять своимииэмоциями;</li> <li>-. Знать методы тестирования при занятиях баскетболом;</li> <li>- Знать основные понятия и термины в теории и методикебаскетбола;</li> <li>- Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общейцели;</li> <li>-. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.</li> <li>- играть по упрощенным правиламигры;</li> <li><i>3 год обучения</i></li> <li>- Овладеть понятиями терминологии ижестикуляции;</li> <li>- Получить навыки технической подготовки баскетболиста;</li> <li>- Освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите</li> <li>-Участвовать в соревнованиях побаскетболу.</li> <li>-правильно распределять свою физическую нагрузку;</li> <li>- Уметь играть поправилам;</li> <li>- Участвовать всоревнованиях</li> </ul>
--	--

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

**Контрольные испытания или тесты** являются основным *инструментом контроля* уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок.

Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

При планировании контрольных мероприятий рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений: на скорость, на силу,

на выносливость, на технику. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов:

**минимальный уровень** – ребёнок выполняет образовательную программу не в полном объеме;

**базовый уровень** – ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу;

**повышенный уровень** – ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах и соревнованиях;

**творческий уровень** – ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, признается лучшим игроком в команде.

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт разнообразных **форм обучения:**

- лекции, изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов;
- использование специального оборудования и методик;
- учебно-тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- восстановительные мероприятия;
- зачеты, тестирования.

Организация учебного процесса.

Программа «Баскетбол» разработана для детей 11-17 лет и рассчитана на 3 года очной формы обучения в детском объединении. 11-12 лет (ознакомительный уровень), 13-15 (базовый уровень), 16-17 лет (продвинутый уровень).

Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 3.5 часа в неделю, 126 часов в год.

**Учебно-тематический план 1-го года обучения  
(ознакомительный уровень)**

№п/ п	Наименование раздела	Количество часов		
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности</b>				
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в программу. История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	6	6	-
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	14	4	10
3.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> Физические упражнения – путь к долголетию, здоровью, работоспособности. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Различные виды ходьбы и бега, прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.	26	4	22
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью</b>				
1.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	10	-	10
2.	<b>Техническая подготовка (ТП)</b> Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста Остановки: «Прыжком», «В два шага» Передачи мяча. Ловля мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Подвижные игры.	12	4	8
3.	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	18	4	14
4	<b>Тактическая подготовка (ТП)</b>	4		4
<b>3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование</b>				
1.	<b>Техническая подготовка (ТП)</b> Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста Остановки: «Прыжком», «В два шага»	10	2	8



	Передачи мяча. Ловля мяча. Ведение мяча.			
2.	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	20	-	20
3.	<b>Тактическая подготовка (ТП)</b> 1. Основные правила игры в баскетбол. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Знакомство основами тактики игры в баскетбол, основными приёмами самоконтроля. 2. Игра в защите индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений. 3. Игра в нападении.	6	2	4
	Итого:	126	26	100

## Содержание программы 1-го года обучения (ознакомительный уровень), 11-12 лет

### 1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

#### 1. Теоретическая подготовка (6 часов)

Введение в программу.

История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

#### 2. Общеразвивающие упражнения (14 часов)

Теория (4 часа)

Строевые упражнения, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, волейбол эстафеты).

Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности.

Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении.

Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств волейболиста  
ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом, бегом, изменения скорости движения;

ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;  
ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;

ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;  
бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений без предметов.

Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений с предметами.

Ознакомление с общеразвивающими упражнениями из других видов спорта.

Практика (10 часов)

Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без.  
Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, волейбол, эстафеты).

Выполнение построения в шеренги, колонны.

Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагомибегом, изменения скорости движения.

Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы.

Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами.

Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);

для мышц ног ( махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и

в приседе, прыжки на двух ногах, сноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и спродвижением);

для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и спродвижением);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Упражнения из других видов спорта

спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол, н/теннис и др.);

эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

### **3. Общая физическая подготовка (26 часов)**

Теория (4 часа).

Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

Ознакомление с техникой спортивной ходьбы и бега:

ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагоми бегом, изменения скорости движения;

ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;

ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Ознакомление с правилами спортивных игр: футбол, волейбол, н/теннис и т.д.

Ознакомление с правилами подвижных игр из эстафет.

Практика (22 часа). Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой,

силовой, игровой)

быстроты перехода от одних действий к другим.

Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости. Эстафеты. Подвижные игры: «Салки по месяцам». «Азбука». «Делай наоборот». «Вызов номеров». «Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место». «Удочка» «Охотники и утки». «Дни недели». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель». «Вращение обручей». «На новом месте».

## **2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью**

### **3. Общая физическая подготовка (10 часов)**

Практика (10 часов). Совершенствование техники спортивной ходьбы и бега:

ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагомибегом, изменения скорости движения;

ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;

ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости.

Эстафеты. Подвижные игры:

### **4. Техническая подготовка (12 часов)**

Теория (4 часа). Дальнейшее изучение правил игры в баскетбол. Влияние баскетбола на организм человека. Арсенал технико-тактических приёмов баскетболиста. Техника выполнения действий.

Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля. Классификация и значение бросков в современном баскетболе. Знакомство с правилами подвижных игр.

Практика (8 часов). Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

**Броски в кольцо:**

двумя руками от груди с отражением от щита;  
с места;

в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;  
одной рукой от плеча;

с места, после ловли и остановки, после ведения и двухшагов;

бросок 1 рукой «снизу»;

с места, после ведения и 2 шагов;

бросок двумя руками из-за головы;

с места, после ведения и остановки.

### **Специальная физическая подготовка (18 часов)**

Теория (4 часа). Дальнейшее изучение упражнений направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения.

**Специальные упражнения:**

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м., дорожке длиной не менее 40-80м.

бег приставными шагами,

подвижные игры, эстафеты,

упражнения для развития прыгучести,

упражнения со стягиваниями,

многократные броски набивного мяча (1-2кг),,

прыжковые упражнения на одной и на обеих ногах на месте и в движении.

упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча,

многократные броски и ловля набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой),

ведение баскетбольного мяча ударом о площадку,

упражнения с гантелями для кистей рук,

упражнения с кистевым эспандером.

ведение мяча 20 м..

бросок в движении после ведения.

Практика (14 часов). «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но бег с остановками и изменением направления. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные),

«Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Упражнения с отягощениями.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг).

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя

руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук.

Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

- броски с точек. Учащийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются 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 градусов к проекции щита;

точки 5 и 6- на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90 градусов к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);

точки 7 и 8- симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

точки 9 и 10- симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1,3,5,7,9 от проекции центра кольца для групп первых двух лет обучения - 3 м, для старших групп -3,5м, а точек 2,4,6,8,10- соответственно 4,5 и 5 м.

Тактическая подготовка (4 часа)

Практика (4 часа). Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Интегральная подготовка

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводными упражнениями).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных

сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.  
5. учебная игра с применением знаний технических и тактических действий.

### **3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование** **Техническая подготовка (10 часов)**

**Теория (2 часа).** Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста. Техника передачи мяча, ловли и ведение мяча. Техника бросков в кольцо. Правила подвижных игр.

**Практика (8 часов).** Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами. Броски в кольцо.

### **Специальная физическая подготовка (20 часов)**

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м., дорожке длиной не менее 40-80м.  
бег приставными шагами,  
подвижные игры, эстафеты,  
упражнения для развития прыгучести,  
упражнения со тягощениями,  
многократные броски набивного мяча (1-2кг),,  
прыжковые упражнения на одной и на обеих ногах на месте и в движении.  
упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча,  
сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями,  
сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).  
многократные броски и ловля набивного мяча от груди двумя руками



(вперед и надсобой),

ведение баскетбольного мяча ударом о площадку,

упражнения с гантелями для кистей рук,

упражнения с кистевым эспандером.

прыжок в высоту с места. Для определения динамической силы мышц нижних конечностей.

ведение мяча 20 м..

бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки.

**Практика (24 часа).** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но Бег с остановками и изменением направления. отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д.

По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подаются несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные),

«Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом

(двумя) в руках (до 3 кг).

Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеихногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних отскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук.

Упражнения с кистевым эспандером.

Многokратные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

- броски с точек. Учащийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются 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 градусов к проекции щита;

точки 5 и 6- на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90 градусов к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);

точки 7 и 8- симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

точки 9 и 10- симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1,3,5,7,9 от проекции центра кольца для групп первых двух лет обучения - 3 м, для старших групп -3,5м, а точек 2,4,6,8,10- соответственно 4,5 и 5 м.

### **Тактическая подготовка (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетболе. Основы тактики игры в баскетбол. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация тактики игры в баскетбол.

**Практика (4 часов).** Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Интегральная подготовка

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводными упражнениями).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных

сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.  
5.учебная игра с применением знаний технических и тактических действий.

### Учебно-тематический план 2-ого года обучения (базовый уровень), 13- 15лет

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности</b>				
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила техники безопасности на занятиях. История развития баскетбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	6	6	-
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	16	2	14
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	14	2	12

<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью</b>				
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	-	10
2.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП).	20	4	16
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	18	4	14
<b>3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование</b>				
1	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП).	22	2	20
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	-	20
	Итого:	126	20	106

### **Задачи 2-го года обучения( базовый уровень)**

На втором году обучения групп происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая техническая и тактическая подготовка юных баскетболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

Многократное выполнение изученных тактических действий.

Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

## Содержание программы 2-ого года обучения ( базовый уровень)

### **1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности**

#### **Теоретическая подготовка(6 часов)**

Правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

#### ***Общеразвивающие упражнения (16 часов)***

##### ***Теория (2 часа)***

Совершенствование строевых упражнений, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, волейбол, эстафеты).

Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности.

Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств баскетболиста. Совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений безпредметов.

Совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений с предметами.

Совершенствование общеразвивающих упражнений из других видов спорта.

##### ***Практика (14 часов)***

Разучивание и совершенствование строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты).

Выполнение построения в шеренги, колонны.

Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагомибегом, изменения скорости движения.

Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы.

Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами.

Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

***Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:***

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, из различных исходных положений, на месте и в движении и др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различными положениями рук и ног);

для мышц ног ( махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, сноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и спродвижением);

для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

***Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:***

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и спродвижением);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе(баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Упражнения из других видов спорта

спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол, н/теннис и др.);

эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

**Общая физическая подготовка (14 часа)**

***Теория (2 часа).*** Значение совершенствования техники спортивной ходьбы и бега:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

- Повторение правил спортивных игр: футбол, баскетбол, н/теннис и т.д.

- Повторение правил подвижных игр и эстафет.

**Практика (12 часа).** Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 2-3 отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Подвижные игры:

«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»,

«Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная



эстафета с мячом», «Ловцы»,

«Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений.

**2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Общая физическая подготовка (10 часов)**

**Практика (10 часов).**

Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 2-3 отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений.

## **Техническая подготовка и тактическая подготовка (20 часа)**

**Теория (4 часа).** Повторение правил игры в баскетбол. Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста. Характеристика приемов игры. Совершенствование тактики игры. Характеристика тактических действий в нападении и защите. Тактика нападения. Тактика защиты. Тактика приёмов мяча. Анализ технических приемов в нападении и защите. Арсенал технико-тактических приемов

баскетболиста. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля. Классификация и значение бросков в современном баскетболе.

**Практика (16 часов).** Техника нападения. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Броски в кольцо:

двумя руками от груди с отражением от щита;

с места;

в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;

одной рукой от плеча;

с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;

бросок 1 рукой «снизу»;

с места, после ведения и 2 шагов;

бросок двумя руками из-за головы;

с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Пятнашки в парах», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах»,

«Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за

мячом», «Эстафеты», «Живая цель», «Десять передач», «Мяч своему», «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках».

Тактика игры в защите. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Тактика игры в нападении. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

### **Специальная физическая подготовка (18 часов)**

**Теория (4 часа).** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Совершенствование специальных упражнений:

«Челночный» бег на 5,6 и 10м.,  
бег приставными шагами,  
подвижные игры, эстафеты,  
упражнения для развития прыгучести,  
упражнения сотягощениями,  
многократные броски набивного мяча (1-2кг),,  
прыжковые упражнения на одной и на обеих ногах на месте и в движении.  
сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями,

сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

многократные броски и ловля набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой),

ведение баскетбольного мяча ударом о площадку,

упражнения с гантелями для кистей рук,

упражнения с кистевым эспандером.

броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным наклоном при замахе,

броски мяча снизу одной и двумя руками,

броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -вправо.

Практика (14 часов)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ног изаголеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание,

отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок 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, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу 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 метра.

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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование Техническая подготовка и тактическая подготовка (22 часа)**

**Теория (2 часа).** Повторение правил игры в баскетбол. Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста. Характеристика приемов игры. Совершенствование тактики игры. Характеристика тактических действий в

нападении и защите. Тактика нападения. Тактика защиты. Тактика приёмов мяча. Анализ технических приемов в нападении и защите. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля. Классификация и значение бросков в современном баскетболе.

**Практика (20 часов).** Техника нападения. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами).

Остановки: «прыжком», «в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Броски в кольцо:

двумя руками от груди с отражением от щита;  
с места;

в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;  
одной рукой от плеча;

с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;

бросок 1 рукой «снизу»;

с места, после ведения и 2 шагов;

бросок двумя руками из-за головы;

с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Пятнашки в парах», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах»,

«Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за

мячом», «Эстафеты», «Живая цель», «Десять передач», «Мяч своему», «Мяч капитану», «Всадники»,

«Салки в тройках».

Тактика игры в защите. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная

защита; уход от заслонов и наведений.

Тактика игры в нападении. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в

«двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

### **Специальная физическая подготовка (20 часов)**

#### **Практика (20 часов).**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение

нарукахвупорележа,ногизаголеностопныесуставыудерживаетпартнер.Изупорале жа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок 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, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3метра.

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 удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).



## Учебно-тематический план 3-го года обучения (продвинутый уровень), 16-17лет

№ п/п	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>		
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности</b>				
		Всего	Теория	Практика
1.	<b>Теоретическая подготовка</b> - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом; - Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение осоревнованиях; - Правила игры в «Стритбол»; - Психологическая подготовка юных спортсменов; - Этика спортивной борьбы.	6	6	-
2.	<b>Общеразвивающие упражнения</b> Общеразвивающие упражнения на все группы мышц и развития физических качеств.	12	-	1 2
	Комбинированные упражнения. Развитие прыгучести. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.			
3.	<b>Общая физическая подготовка</b> (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	16	-	1 6
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью</b>				
1.	<b>Техническая подготовка (ТП).</b> Методы и средства технической подготовки. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники игры в баскетбол, тенденции ее дальнейшего развития. Техника нападения, техника защиты.	6	2	4
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	8	-	8
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	20	2	1 8
4.	<b>Тактическая и игровая подготовка</b>	16	4	1 2
<b>3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование</b>				

1.	<b>Техническая подготовка (ТП).</b>	10	2	8
2.	<b>Специальная физическая подготовка</b> Подготовительные упражнения для рук. Подготовительные упражнения для ног. Упражнения для координации движений; Упражнения для развития специальной выносливости.	20	2	1 8
3.	<b>Тактическая и игровая подготовка</b> Нападение: - Совершенствование индивидуальных действий; - Совершенствование тактики нападения, тактика индивидуальных и коллективных действий; Защита: - Взаимодействие игроков; - Техничко-тактические действия в защите. - Совершенствование взаимодействия; Игровая подготовка: - Совершенствование приемов игры и тактических действий; - Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях; - Освоение терминологии, принятой в волейболе. Контрольные игры и соревнования.	20	2	1 8
	Итого:	126	20	1 0 6

### **Содержание программы 3-го года обучения ( продвинутый уровень)**

#### **1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности**

##### **Теоретическая подготовка(6 часов)**

Последовательность и этапы обучения баскетболистов.

Действующие правила игры. Методика судейства соревнований.  
Терминология и жестикуляция.

Задачи тренировочного процесса. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Правила соревнований по стритболу. Установка на игру и разбор результатов.

Психологическая подготовка юных спортсменов. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

### ***Общеразвивающие упражнения (12 часов)***

***Практика (12 часов).*** Разучивание и совершенствование строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.

Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития ловкости. Комбинированные упражнения по круговой системе. Развитие прыгучести. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

Выполнение построения в шеренги, колонны.

Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, из различных исходных положений, на месте и в движении и др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различными положениями рук и ног);

для мышц ног ( махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые

движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Упражнения из других видов спорта

- спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол, настольный теннис и др.);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

### ***Общая физическая подготовка (16 часов)***

***Практика (16 часов).*** Совершенствование подготовительных упражнений. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость. Спортивные игры, эстафеты.

Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений.

Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 2-3 отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Метания: малого мяча с места, в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений.

## **2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью**

### **Техническая подготовка (6 часов)**

**Теория (2 часов).** Повторение правил игры в баскетбол. Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста. Совершенствование тактики игры. Характеристика тактических действий в нападении и защите. Тактика приёмов мяча. Анализ технических приемов в нападении и защите. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля. Классификация и значение бросков в современном баскетболе.

**Практика (4 часа).** Техника нападения. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Броски в кольцо:

двумя руками от груди с отражением от щита;

с места;

в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;

одной рукой от плеча;

с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;

бросок 1 рукой «снизу»;

с места, после ведения и 2 шагов;

бросок двумя руками из-за головы;

с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Пятнашки в парах», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах»,

«Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за

мячом», «Эстафеты», «Живая цель», «Десять передач», «Мяч своему», «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках».

Тактика игры в защите. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Тактика игры в нападении. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

### **Специальная физическая подготовка (20 часов)**

**Теория (2 часа).** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Совершенствование специальных упражнений.

**Практика (18 часов).** «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но Бег с остановками и изменением направления.отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д.

По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. Тоже, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута,

другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки па обеихногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ногой).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения с набивным мячом.

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным наклоном при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.

Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;

Упражнения для координации движений;

Упражнения для развития специальной выносливости.

### **Тактическая и игровая подготовка (16 часов)**

**Теория – 6 часов.** Тактика игры в защите. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Тактика игры в нападении. Игра в нападении: открывание; быстрый



отрыв; взаимодействие в

«двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Игровая подготовка:

Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких соревновательным;

Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;

Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста;

Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);

Работа по освоению инструкторских и судейских;

Освоение терминологии, принятой в баскетболе;

В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

**3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование.**

**Техническая подготовка (10 часов)**

**Теория (2 часов).** Повторение правил игры в баскетбол. Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста. Характеристика приемов игры. Совершенствование тактики игры. Характеристика тактических действий в нападении и защите. Тактика нападения. Тактика защиты. Тактика приёмов мяча. Анализ технических приемов в нападении и защите. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля. Классификация и значение бросков в современном баскетболе. Практика (8 часов). Техника нападения. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага». Передачи мяча. Броски в кольцо.

**Специальная физическая подготовка (20 часов)**

**Теория (2 часа).** Подготовительные упражнения. Акробатические упражнения. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты). Совершенствование специальных упражнений. Практика (18 часов). «Челночный» бег, но Бег с остановками и изменением направления.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом

(двумя) в руках (до 3 кг).

Упражнения с отягощениями

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук.

Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения с набивным мячом.

Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;

Упражнения для координации движений;

Упражнения для развития специальной выносливости.

### **Тактическая и игровая подготовка (20 часов)**

**Теория–2 часа.** Тактика игры в защите. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений. Тактика игры в нападении. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

**Практика – 18 часов.** Игровая подготовка:

Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;

Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях системах нападения и защиты;

Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста;

Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);

Работа по освоению инструкторских и судейских;

Освоение терминологии, принятой в баскетболе;

В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

## **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации данной программы: ознакомительного, базового и продвинутого уровней, необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе «физкультурно-спортивной направленности». Поэтому реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагоги рассказывают о целях и задачах программы, проводят анкетирование родителей, проводят вводное исследование запросов родителей и детей, изучают особенности развития подростков в семье.

Изучение семей воспитанников позволяет педагогу познакомиться с самим воспитанником, понять уклад жизни семьи подростка, ее традиции и обычаи, духовные ценности, стиль взаимоотношений родителей и детей.

Для родителей учащихся в течение учебного года постоянно устраиваются показательные выступления обучающихся, беседы, консультации, различные совместные мероприятия.

## **Материально-техническое обеспечение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами, кольца.

### ***Спортивный инвентарь:***

- баскетбольные мячи на каждого обучающегося;

- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- баскетбольные, футбольные, волейбольные и теннисные мячи.

### **Кадровое обеспечение**

Занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, высшую квалификационную по основному виду деятельности

### **Список литературы:**

1. Ю.М.Портнов Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры, 2012г. 2 Костикова Л.В. Баскетбол Азбука спорта.-М.: ФиС, 2011 г.

Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. -М.: Центр Академия, 2012г.

Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 -М.: Центр Академия, 2014г.

Ю.М.Портнов Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры М., 2014г.

Ю.Д.Железняк Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР -М., 2014г.

Л.В.Козырева «Физкультура и спорт» Азбука спорта. 2013г.

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 2014.

Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина Современная система спортивной подготовки -М., 2015г. 10 Марков К.К. Руководство педагог-педагог и психолог. Иркутск, 2014г.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 2013г.

Ю.П.Пузырь, А.Н.Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М., 2013г.

Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2012г., 230с.