

Управление образования администрации Губкинского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «НеШкола»

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
протокол от
29.08.2025 г., № 06

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»
от 29.08.2025 г., № 44

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа «Баскетбол»**

физкультурно-спортивная направленность

Объем обучения: 216 часов

Срок реализации: 3 года

Возрастная категория: 8-17 лет

Автор - составитель:
Костырко Станислав Иванович,
педагог дополнительного образования
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»

Губкин, 2025 год

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, из-во «Советский спорт», 2004 г., физкультурно-спортивная направленность.

Автор программы: Из-во «Советский спорт»

Программа утверждена приказом директора МОУ ДОД «Центр внешкольной работы» Губкинского района Белгородской области Коваленко Т.С.

Приказ от «_04_»____09____ 2010 №_2_, на основании решения педагогического совета от «_03_»____09____ 2010 г. протокол № __01__

Пояснительная записка.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направленно не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и реакции и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 №678-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» разработана на основе программы «Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», (Изд-во «Советский спорт», 2004 г.).

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья,

удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность: данная программа направлена с одной стороны на занятия баскетболом как видом спорта, с другой стороны – на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Направленность программы: физкультурно- спортивная.

Особенности реализации программы:

в программе предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических и тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе.

Программа предоставляет возможности детям, достигшим 8-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким - либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к виду образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, закончившие обучение, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных школах.

Программа может быть использована при работе со следующими категориями обучающихся:

- дети-инвалиды;
- дети с ограниченными возможностями здоровья;
- дети с особыми образовательными потребностями (одаренные обучающиеся).

Программа может служить основой для разработки индивидуального учебного плана или индивидуального образовательного маршрута.

Программа может использоваться при сетевой форме реализации программы.

Программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» содержит ряд отличительных особенностей:

- сокращен срок обучения по программе до 3-х лет;
- сокращена содержательная часть программы;
- уменьшен объем материала содержательной части программы для детей всех возрастов спортивно-оздоровительных групп;
- изменено распределение количества часов по разделам программы в учебном плане;
- в связи выше перечисленными изменениями, в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Физическая подготовка;
3. Техническая подготовка;
4. Тактическая подготовка
5. Игровая подготовка;
6. Инструкторская практика;
7. Соревнования.

Целевая аудитория: обучающиеся 8-17 лет.

Язык обучения: русский.

Психолого-педагогическая характеристика:

Дети 7-8 лет

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо - вот, пожалуй, и все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

Особенности поведения детей младшей группы (7—8 лет)

- высокий уровень активности
- стремление к общению вне семьи
- стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо
- понимание различий пола
- стремление получить время на самостоятельные занятия
- ребенок может быть, как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным.

ДЕТИ 9-10 лет

Отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать

оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. Далекие цели, неконкретные поручения и беседы "вообще" здесь неуместны. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Их захватывают игры, содержащие тайну, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам. Они охотно принимают руководство вожатого. К его предложениям относятся с доверием и с готовностью откликаются на них. Доброжелательное отношение и участие взрослого вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность.

Особенности поведения детей (9—11 лет)

- стремление повелевать у мальчиков, подчиненность у девочек
- энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны
- часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности
- стремятся к большой мускульной активности
- любят коллективные игры
- шумны, спорят
- влюбчивы
- боятся поражения, чувствительны к критике
- интересы постоянно меняются
- мальчики играют с девочками; стремятся к соперничеству
- начинают осознавать нравственные нормы
- пробуждается интерес и любопытство ко всему вокруг

МЛАДШИЕ ПОДРОСТКИ 11-12 лет

Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Сопровождающему легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

ПОДРОСТКИ 13-15 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

Особенности поведения детей - подростков (12—15 лет)

- мальчики склонны к групповому поведению
- дети испытывают внутреннее беспокойство
- антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга
- мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых
- дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета
- стремятся к соревновательности, подчиняют свои интересы мнению команды
- сопротивление критике

ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ 16-17 лет

Они перерастают свою угловатость, неуклюжесть. Имеют привлекательную, повзрослевшую внешность. Формируются привычки. Обеспокоены своей сексуальной природой и особенностями умственного развития. Это сопровождается возникновением интимных эмоциональных отношений между юношами и девушками. Их мышление достигает новых высот. Характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть комплексы.

Любят дебаты и споры. Их воображение обычно находится под контролем рассудка и суждений. Они принадлежат компаниям или к исключительной социальной группе.

Их очень интересуют собственные особенности и свой внешний облик. Хотят социального утверждения. Сейчас они более способны контролировать свои эмоции.

Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Растет желание помогать другим. В общении появляется потребность во внутренней близости и откровенности, тайнах и секретах. Потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Устанавливаются эмоциональные контакты с взрослыми на более высоком сознательном уровне.

Особенности поведения подростков (16-17 лет)

- девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками
- наблюдается беспокойство о своей внешности
- растёт социальная активность
- стремление к достижению независимости от своей семьи
- поиск себя
- происходит выбор будущей профессии
- возникновение первой любви
- проявляются крайности в поведении, например, «я знаю все!»

Уровень программы: стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность, предлагаемого для освоения содержания программы. Учащимся предлагается знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Объём: 216 часов.

Срок освоения программы: 3 года, 36 недель в год.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Программа реализуется с сентября по май по 6 часов в неделю.

Наполняемость групп

Набор детей свободный, без предварительного отбора.

Особенности набора учащихся

В коллектив принимаются все желающие.

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа. Один час – 45 минут, 10 минут – перемена.

Допускается возможность создания разновозрастных групп.

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:***Обучающие:***

- овладеть основами игры в баскетбол;
- обучить основным приёмам техники и тактическим действиям игры в баскетбол;
- приобрести основные теоретические знания;
- овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- овладеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- овладеть основами тактики командных действий;
- приобрести высокий уровень развития необходимых двигательных навыков.

Воспитательные:

- сформировать стойкий интерес к занятиям;
- сформировать устойчивую привычку к систематическим занятиям;
- сформировать дружеские отношения внутри объединения;
- способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.

Развивающие:

- развить физические качества (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- привить навыки соревновательной деятельности.

Планируемые результаты обучения:***Предметные:***

- обучающиеся знают основы игры в баскетбол;
- владеют основными приёмами техники и тактическим действиям игры в баскетбол;
- приобрели основные теоретические знания;
- овладели знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- овладели индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- овладели основами тактики командных действий;
- приобрели высокий уровень развития необходимых двигательных навыков.

Личностные:

- сформировали стойкий интерес к занятиям;
- сформировали устойчивую привычку к систематическим занятиям;
- сформировали дружеские отношения внутри объединения;
- у детей сформировались коммуникативные навыки.

Коррекционные:

- улучшились физические качества (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладели навыками соревновательной деятельности.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	1 год обуче ния	2 год обучен ия	3 год обучен ия	Форма аттестации/ контроля
1	Теория	13	13	13	Опрос, тест
2	ОФП	40	40	40	Выполнение нормативов
3	СФП	42	42	42	Выполнение нормативов
3	Техника	52	52	52	Наблюдение
4	Тактика	18	18	18	Наблюдение
5	Игровая подготовка	33	33	33	игра
6	Инструкторская практика	5	5	5	Наблюдение
7	Соревнования	13	13	13	соревнования
Всего:		216	216	216	

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего часов	теор ия	практи ка	
1.	Теоретическая подготовка.	13	13	-	Опрос, тест
1.1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	
1.2.	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом.	2	2	-	
1.3.	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.	3	3	-	
1.4.	Гигиена, закаливание, режим питания.	2	2	-	
1.5.	Правила игры.	2	2	-	
1.6.	Оборудование и инвентарь.	2	2	-	
2.	Общая физическая подготовка.	40	1	39	Выполнение нормативов
2.1.	Строевые упражнения.	4	1	3	
2.2.	Разновидности ходьбы, бега, прыжков.	2	-	2	
2.3.	Гимнастические упражнения.	6	-	6	
2.4.	Ходьба по пересеченной местности.	6	-	6	
2.5.	Легкоатлетические упражнения.	6	-	6	
2.6.	Подвижные игры и эстафеты.	6	-	6	
2.7.	Спортивные игры.	10	-	10	
3.	Специальная физическая подготовка.	42	-	42	Выполнение нормативов
3.1.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	10	-	10	
3.2.	Упражнения для выполнения бросков.	10	-	10	
3.3.	Упражнения на развитие ловкости.	10	-	10	
3.4.	Упражнения на развитие специальной выносливости.	12	-	12	
4.	Техническая подготовка.	52	2	50	Наблюдение
4.1.	Техника нападения. Приемы игры.	2	2	-	
4.2.	Прыжки.	4	-	4	

4.3.	Приемы с мячом двумя руками.	8	-	8	
4.4.	Приемы с мячом одной рукой.	8	-	8	
4.5.	Передачи мяча.	8	-	8	
4.6.	Ведение мяча.	6	-	6	
4.7.	Обводка соперника.	6	-	6	
4.8.	Броски в корзину.	8	-	8	
5.	Тактическая подготовка.	18	2	16	Наблюдение
5.1.	Тактика нападения. Приемы игры.	9	1	8	
5.2.	Тактика защиты. Приемы игры.	9	1	8	
6.	Игровая подготовка.	33	3	30	Игра
6.1.	Учебные игры в баскетбол.	26	2	24	
6.2.	Спортивные игры, эстафеты	7	1	6	
7.	Инструкторская практика	5	-	5	Наблюдение
8.	Соревнования	13	-	13	Соревнования
8.1.	Товарищеские игры	6	-	6	
8.2.	Районные и городские соревнования	7	-	7	
	Всего часов	216	21	195	

К концу первого года обучения учащиеся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и футбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами).
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
9. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.
10. Участвуют во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.
11. Повышается уровень функциональной подготовки.

Содержание программы первого года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теория: понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть общей культуры; значение её для укрепления здоровья, физического развития; история развития баскетбола в мире и в нашей стране; развитие вида спорта в крае, городе, районе; понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы); общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения; понятие о гигиене и санитарии; гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена; гигиенические требования к питанию спортсменов; значение витаминов и минеральных солей, их нормы; режим питания, регулирование веса; костюм игроков; состав команды; основные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; размеры площадки, баскетбольного оборудования.

Форма контроля: опрос по технике безопасности; тест по истории баскетбола (Приложение №3).

2. Общая физическая подготовка.

Теория: знакомство с основными упражнениями общей физической подготовки.

Практика: общефизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и др., а также целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Текущий контроль: выполнение нормативов (Приложение №2).

3. Специальная физическая подготовка.

Практика: упражнения для развития скоростно-силовых качеств: ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков; упражнения для выполнения бросков: ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски по кольцу в различных вариантах и комбинациях; упражнения на развитие ловкости: подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, ведение мячей одновременно двумя руками, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом; упражнения для развития специальной

выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной подготовленностью работы и отдыха; игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Текущий контроль: выполнение нормативов (Приложение №4).

4. Техническая подготовка.

Теория: общие сведения об основных технических приёмах игры в нападении; общие сведения об основных технических приёмах игры в защите.

Практика: техника нападения; приемы игры; прыжок толчком двух ног; прыжок толчком одной ноги; остановка двумя шагами; повороты вперед; повороты назад; ловля мяча двумя руками на месте; ловля мяча двумя руками в движении; ловля мяча двумя руками в прыжке; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками от плеча с отскоком; передача мяча двумя руками снизу (с отскоком); передача мяча двумя руками с места и в движении; ведение мяча с высоким отскоком; ведение мяча с низким отскоком; ведение мяча со зрительным контролем; ведение мяча без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; обводка соперника с изменением скорости; обводка соперника с поворотом и переводом мяча; броски в корзину различными способами с различных дистанций одной, двумя руками, от груди, пр.; в основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игре, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры. Баскетбол располагает разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приёмов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причём применяет он эти приёмы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приёмы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно. Техническая подготовка баскетболистов включает: технику нападения и технику защиты.

• Техника нападения.

Процесс обучения технике нападения включает действия баскетболиста без мяча (техника передвижений) и действия с мячом (техника владения мячом).

Без мяча:

- Перемещения различными способами (ходьба, бег).
- Прыжки, остановки, обманные движения (финты), заслоны, повороты.

С мячом:

- Бросок (с места, в движении, в прыжке одной и двумя руками);
- передача мяча (одной, двумя, с места и в движении);
- ведение мяча (правой, левой, на месте и в движении);
- повороты с мячом на месте (назад, вперёд);
- обманные движения (на бросок, на передачу, на ведение, «финты»);
- ловля (одной, двумя).

• Техника защиты.

Включает технику передвижений и технику овладения мячом и противодействия.

Техника передвижений включает:

- стойки (противодействия игроку с мячом и без мяча).
- перемещения (правым, левым боком, скользящим шагом, продвинутым шагом, приближающим шагом, отступающим шагом.).
- бег (бег лицом, спиной вперёд, со сменой направления).
- прыжки (с одной, с двух ног, с поворотами в безопорном положении).

Техника овладения мячом и противодействия включает:

- борьбу за мяч (выбивание, вырывание, накрывание, перехват, блокирование игрока).
- Защитные позиции, положение тела, работа ног, рук.

Текущий контроль: наблюдение за применением технических приемов во время игры.

5. Тактическая подготовка.

Теория: хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой **индивидуальных, групповых и командных действий**. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками). Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Практика: тактика нападения; приемы игры: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи», заслон.

тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;

- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии).
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую систему.

Тактические действия делятся на командные действия **в нападении и в защите**.

• **Тактика нападения.**

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение — это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на **индивидуальные и коллективные**.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на *групповые* и *командные*.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков.
- Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение.
- Взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на *стремительное и позиционное нападение*. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

• **Тактика защиты.**

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите,

- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину.
- Борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход).
- Выбор места и способа единоборства защитника.
- Ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне,
- подстраховка,
- «ловушки»,
- смена игроков.
- Ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих.
- Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча).
- Взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на *концентрированную и рассредоточенную защиту*. *Концентрированная защита* включает:

- систему личной защиты,
- систему зонной защиты,
- систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

- систему личного прессинга,
- систему зонного прессинга,
- систему смешанной защиты.

Текущий контроль: наблюдение за применением технических приемов во время игры.

6. Игровая практика.

Теория: игровая подготовка включает *учебные игры, спортивные игры (гандбол, футбол, хоккей), эстафеты*.

Научиться играть в баскетбол совсем не сложно. Для этого нужно всего лишь познакомиться с его правилами и уметь ловить и бросать мяч. Однако для этого, чтобы побеждать на соревнованиях одного этого уже недостаточно. Участие в спортивных соревнованиях предъявляет гораздо более высокие требования к занимающимся. Каждый из них должен не только владеть всеми приемами техники, тактики игры, но обладать высоким уровнем развития психических и физических качеств, способностью настойчиво бороться за победу, преодолевая столь же энергичные противодействия соперника. Поэтому тренировка баскетболистов должна носить комплексный характер и проводиться с помощью тех средств, которые лучше всего обеспечивают развитие необходимых качеств, приобретение специальных знаний, умений, навыков. В тренировочный процесс включаются игры с элементами баскетбола:

- игры для обучения и совершенствования ведения мяча;
- игры для обучения и совершенствования передач (ловли) мяча;

- игры для совершенствования бросков мяча в корзину;
- игры с применением более одного технического элемента баскетбола.

Практика: учебные игры:

Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного броска), предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили корзину, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его под щитом после отскока, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забросившая больше мячей.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забросит в корзину мяч, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки баскетболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после заброшенного в корзину их команды мяча. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника, забросившего мяч и начинает держать того же соперника.
3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч или ударять его в пол больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.
4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближе к сопернику рукой.

При шлифовке бросков со средних и дальних дистанций каждый мяч, заброшенный издали, оценивается в 4 очка. При репетировании борьбы за отскочивший мяч добывание мяча тоже оценивается 4 очками.

Кроме освоения учебной игры на практике, учащиеся 1-3 годов обучения приобретают следующие **теоретические знания**:

1. Учебная игра, как закрепление технических и тактических навыков.
2. Односторонняя и двусторонняя игра;
3. Учебная игра 5x5;
4. Учебная игра с ограничениями;
5. Учебная игра с дополнительными условиями.

Спортивные игры:

Одним из средств подготовки юных баскетболистов являются спортивные игры (футбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты.

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств баскетболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Текущий контроль: игра.

6. Инструкторская практика.

Практика: инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе обучающиеся осваивают следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у игроков по команде.
4. Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением педагога.
5. Составить конспект занятия и провести занятие с группой.

Текущий контроль: наблюдение за тем, как обучающийся выступает судьей во время игры.

7. Соревнования.

Практика: проведение различных соревнований: *Внутригрупповые* (проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, по учебным играм по баскетболу), *межгрупповые* (проводятся между группами в виде соревнований по общей физической подготовке между группами), *товарищеские встречи и турниры* (уровень района, города).

Текущий контроль: соревнования.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего часов	теори я	практи ка	
1.	Теоретическая подготовка.	13	13	-	Опрос, тест
1.1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	
1.2.	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом.	2	2	-	
1.3.	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.	3	3	-	
1.4.	Гигиена, закаливание, режим питания.	2	2	-	
1.5.	Правила игры.	3	3	-	
1.6.	Оборудование и инвентарь.	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка.	40	1	39	Выполнение нормативов
2.1.	Строевые упражнения.	4	1	3	
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	2	-	2	
2.3.	Упражнения для ног.	6	-	6	
2.4.	Упражнения для шеи и туловища.	6	-	6	
2.5.	Упражнения для развития силы.	6	-	6	
2.6.	Упражнения для развития быстроты.	6	-	6	
2.7.	Спортивные игры.	10	-	10	
3.	Специальная физическая подготовка.	42	-	42	Выполнение нормативов
3.1.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	10	-	10	
3.2.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	10	-	10	
3.3.	Упражнения на развитие ловкости.	10	-	10	
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости.	12	-	12	
4.	Техническая подготовка.	52	2	50	
4.1.	Техника нападения. Приемы игры.	2	2	-	
4.2.	Прыжки. Остановки.	4	-	4	

4.3.	Повороты.	2	-	2	Наблюдение
4.4.	Приемы с мячом двумя руками.	8	-	8	
4.5.	Приемы с мячом одной рукой.	8	-	8	
4.6.	Передачи мяча.	8	-	8	
4.7.	Ведение мяча.	6	-	6	
4.8.	Обводка соперника.	6	-	6	
4.9.	Броски в корзину.	8	-	8	
5.	Тактическая подготовка.	18	2	16	Наблюдение
5.1.	Тактика нападения. Приемы игры.	10	1	9	
5.2.	Тактика защиты. Приемы игры.	8	1	7	
6.	Игровая подготовка	33	3	30	Игра
6.1.	Учебные игра в баскетбол.	24	2	22	
6.2.	Спортивные игры, эстафеты.	9	1	8	
7.	Инструкторская практика.	5	-	5	Наблюдение
8.	Соревнования.	13	-	13	Соревнования
7.1.	Товарищеские игры.	-	-	6	
7.2.	Районные и городские соревнования.	-	-	7	
	Всего часов	216	21	195	

К концу второго года обучения учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой ведения мяча, обводку соперника, изменение направления и ритм движения.
5. Знают основные правила игры в футбол.
6. Применяют в практической игре: обманные движения, заслоны и отбор мяча.
6. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Осуществляют переход от обороны к атаке.
9. Выполняют групповые комбинации в стандартных ситуациях.
10. Умеют оценивать свои игровые действия.
11. Приобретают практику судейства игр.
12. Участвуют в соревнованиях на уровне района.
13. У учащихся повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

Содержание программы второго года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теория: роль физической культуры в воспитании; основные сведения о спортивной квалификации; лучшие достижения баскетболистов на международной арене; количество занимающихся в России и в мире; спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние; общие представления об основных системах энергообеспечения человека; дыхание; значение дыхания для жизнедеятельности организма; жизненная ёмкость лёгких; потребление кислорода; гигиенические требования к питанию спортсменов; значение витаминов и минеральных солей, их нормы; режим питания, регулирование веса; спорный мяч и спорный бросок; штрафной бросок; роль капитана команды, его права и обязанности; разметка площадки; площадка на открытом воздухе; баскетбольный инвентарь, его хранение.

Форма контроля: опрос по технике безопасности; тест по истории баскетбола (Приложение №3).

2. Общая физическая подготовка.

Теория: знакомство с основными упражнениями общей физической подготовки.

Практика: строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; движения строевым шагом; упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для ног; упражнения для шеи и туловища; упражнения для развития силы; упражнения для развития быстроты; спортивные игры: волейбол, третьбол, мини-футбол, гандбол; общефизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и др., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Текущий контроль: выполнение нормативов (Приложение №2).

3. Специальная физическая подготовка.

Практика: упражнения для развития быстроты движения и прыгучести; упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска; упражнения для развития игровой ловкости; упражнения для развития специальной выносливости; игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Текущий контроль: выполнение нормативов (Приложение №4).

4. Техническая подготовка.

Теория: техника нападения; приемы игры; владение техническими приёмами нападения - условие успешной игры в баскетбол; владение техническими приёмами защиты - условие успешной игры в баскетбол.

Практика: прыжок толчком двух ног; прыжок толчком одной ноги; остановка двумя шагами; остановка прыжком; повороты вперед; повороты назад; ловля мяча двумя руками на месте; ловля мяча двумя руками в движении; ловля мяча двумя руками в прыжке; ловля мяча двумя руками при встречном движении; ловля мяча двумя руками при поступательном движении; ловля мяча одной рукой на месте; ловля мяча одной рукой в движении; ловля мяча одной рукой в прыжке; ловля мяча одной рукой при встречном движении; ловля мяча одной рукой при поступательном движении; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком); передача мяча двумя руками снизу (с отскоком); передача мяча двумя руками с места; передача мяча двумя руками в движении; передача мяча двумя руками в прыжке; передача мяча двумя руками (встречные); ведение мяча с высоким отскоком; ведение мяча с низким отскоком; ведение мяча со зрительным контролем; ведение мяча без зрительного контроля; ведение мяча на месте; ведение мяча по прямой; ведение мяча по дугам; обводка соперника с изменением высоты отскока; обводка соперника с изменением скорости; обводка соперника с поворотом и переводом мяча; обводка соперника с изменением направления; обводка соперника с переводом под ногой; броски в корзину различными способами с различных дистанций одной, двумя руками, от груди, пр.; броски в корзину одной и двумя руками в движении и в прыжке; в основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игре, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры. Баскетбол располагает разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приёмов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причём применяет он эти приёмы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приёмы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно. Техническая подготовка баскетболистов включает: **технику нападения и технику защиты.**

• Техника нападения.

Процесс обучения технике нападения включает действия баскетболиста без мяча (техника передвижений) и действия с мячом (техника владения мячом).

Без мяча:

- Перемещения различными способами (ходьба, бег).
- Прыжки, остановки, обманные движения (финты), заслоны, повороты.

С мячом:

- Бросок (с места, в движении, в прыжке одной и двумя руками);
- передача мяча (одной, двумя, с места и в движении);
- ведение мяча (правой, левой, на месте и в движении);
- повороты с мячом на месте (назад, вперёд);

- обманные движения (на бросок, на передачу, на ведение, «финты»);
- ловля (одной, двумя).

• **Техника защиты.**

Включает технику передвижений и технику овладения мячом и противодействия.

Техника передвижений включает:

- стойки (противодействия игроку с мячом и без мяча).
- перемещения (правым, левым боком, скользящим шагом, продвинутым шагом, приближающим шагом, отступающим шагом.).
- бег (бег лицом, спиной вперёд, со сменой направления).
- прыжки (с одной, с двух ног, с поворотами в безопорном положении).

Техника овладения мячом и противодействия включает:

- борьбу за мяч (выбивание, вырывание, накрывание, перехват, блокирование игрока).
- Защитные позиции, положение тела, работа ног, рук.

Текущий контроль: наблюдение за применением технических приемов во время игры.

5. Тактическая подготовка.

Теория: хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой **индивидуальных, групповых и командных действий**. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками). Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Практика: тактика нападения: приемы игры: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи», заслон, наведение, пересечение, тройка, треугольник, малая восьмерка

скрестный выход; тактика защиты: приемы игры: противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место,

противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины, подстраховка; тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии).
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую систему.

Тактические действия делятся на командные действия **в нападении и в защите**.

• **Тактика нападения.**

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на **индивидуальные и коллективные**.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на *групповые* и *командные*.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков.
- Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение.
- Взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, двоянный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на *стремительное и позиционное нападение*. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

- **Тактика защиты.**

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите,
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину.
- Борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход).
- Выбор места и способа единоборства защитника.
- Ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне,
- подстраховка,
- «ловушки»,
- смена игроков.
- Ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих.
- Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча).
- Взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает:

- систему личной защиты,
- систему зонной защиты,
- систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

- систему личного прессинга,
- систему зонного прессинга,
- систему смешанной защиты.

Текущий контроль: наблюдение за применением тактических приемов во время игры.

6. Игровая практика.

Теория: игровая подготовка включает учебные игры, спортивные игры (гандбол, футбол, хоккей), эстафеты.

Научиться играть в баскетбол совсем не сложно. Для этого нужно всего лишь познакомиться с его правилами и уметь ловить и бросать мяч. Однако для этого, чтобы побеждать на соревнованиях одного этого уже недостаточно. Участие в спортивных соревнованиях предъявляет гораздо более высокие требования к занимающимся. Каждый из них должен не только владеть всеми приемами техники, тактики игры, но обладать высоким уровнем развития психических и физических качеств, способностью настойчиво

бороться за победу, преодолевая столь же энергичные противодействия соперника. Поэтому тренировка баскетболистов должна носить комплексный характер и проводиться с помощью тех средств, которые лучше всего обеспечивают развитие необходимых качеств, приобретение специальных знаний, умений, навыков. В тренировочный процесс включаются игры с элементами баскетбола:

- игры для обучения и совершенствования ведения мяча;
- игры для обучения и совершенствования передач (ловли) мяча;
- игры для совершенствования бросков мяча в корзину;
- игры с применением более одного технического элемента баскетбола.

Практика: учебные игры:

Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного броска), предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили корзину, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его под щитом после отскока, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забросившая больше мячей.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забросит в корзину мяч, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки баскетболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
 2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после заброшенного в корзину их команды мяча. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.
 3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч или ударять его в пол больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.
 4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику рукой.
- При шлифовке бросков со средних и дальних дистанций каждый мяч, заброшенный издали, оценивается в 4 очка. При репетировании борьбы за отскочивший мяч добывание мяча тоже оценивается 4 очками.

Кроме освоения учебной игры на практике, учащиеся 1-3 годов обучения приобретают следующие **теоретические знания**:

1. Учебная игра, как закрепление технических и тактических навыков.
2. Односторонняя и двухсторонняя игра;
3. Учебная игра 5х5;
4. Учебная игра с ограничениями;
5. Учебная игра с дополнительными условиями.

Спортивные игры:

Одним из средств подготовки юных баскетболистов являются спортивные игры (футбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты.

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств баскетболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Текущий контроль: игра.

7. Инструкторская практика.

Практика: инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе обучающиеся осваивают следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у игроков по команде.
4. Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением педагога.
5. Составить конспект занятия и провести занятие с группой.

Текущий контроль: наблюдение за тем, как обучающийся выступает судьей во время игры.

8. Соревнования.

Практика: проведение различных соревнований: *Внутригрупповые* (проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, по учебным играм по баскетболу), *межгрупповые* (проводятся между группами в виде соревнований по общей физической подготовке между группами), *товарищеские встречи и турниры* (уровень района, города).

Текущий контроль: соревнования.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего часов	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка.	13	13	-	Опрос, тест
1.1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	
1.2.	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом.	2	2	-	
1.3.	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.	2	2	-	
1.4.	Гигиена, закаливание, режим питания.	2	2	-	
1.5.	Правила игры.	3	3	-	
1.6.	Оборудование и инвентарь.	2	2	-	
2.	Общая физическая подготовка.	40	1	39	Выполнение нормативов
2.1.	Упражнения типа «полоса препятствий».	4	1	3	
2.2.	Бег и прыжки по лестнице.	2	-	2	
2.3.	Упражнения для развития общей выносливости.	6	-	6	
2.4.	Бег по пересеченной местности.	6	-	6	
2.5.	Ходьба на лыжах.	6	-	6	
2.6.	Упражнения для развития скорости.	6	-	6	
2.7.	Спортивные игры.	10	-	10	
3.	Специальная физическая подготовка.	42	-	42	Выполнение нормативов
3.1.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	10	-	10	
3.2.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	10	-	10	
3.3.	Упражнения для развития игровой ловкости.	10	-	10	
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости.	12	-	12	
4.	Техническая подготовка.	52	2	50	
4.1.	Техника нападения. Приемы игры.	2	2	-	
4.2.	Прием мяча.	4	-	4	

4.3.	Передача мяча двумя руками.	2	-	2	Наблюдение
4.4.	Передача мяча одной рукой.	8	-	8	
4.5.	Ведение мяча.	8	-	8	
4.6.	Броски в корзину двумя руками.	14	-	14	
4.7.	Броски в корзину одной рукой.	14	-	14	
5.	Тактическая подготовка.	18	2	16	Наблюдение
5.1.	Тактика нападения. Приемы игры.	10	1	9	
5.2.	Тактика защиты. Приемы игры.	8	1	7	Игра
6.	Игровая подготовка.	33	3	30	
6.1.	Учебные игры в баскетбол.	25	2	23	
6.2.	Спортивные игры, эстафеты	8	1	7	
7.	Инструкторская практика.	5	-	5	Наблюдение
8.	Соревнования	13	-	13	Соревнования
8.1.	Товарищеские игры.	6	-	6	
8.2.	Районные и городские соревнования.	7	-	7	
	Всего часов	216	21	195	

К концу третьего года обучения воспитанники:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры.
4. Приобретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
5. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
6. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
7. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
8. Осваивают систему личной и зонной защиты.
9. Владеют навыками коллективной игры.
10. Осуществляют практику судейства соревнований.
11. Участвуют в соревнованиях на уровне района, города.

Содержание программы третьего года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

Теория: техника безопасности на занятиях по баскетболу; достижения баскетболистов России на мировой арене; итоги и анализ выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях; функции пищеварительного аппарата; особенности пищеварения при мышечной работе; понятие о рациональном питании и общем расходе энергии; гигиеническое значение кожи; правильный режим дня спортсмена; рациональное чередование различных видов деятельности; вредные привычки - профилактика вредных привычек; обязанности судей; способы судейства; замечания, предупреждения и удаление игроков с поля; роль судьи как воспитателя; спортивная форма; специальный инвентарь; история игры в баскетбол, режим дня, гигиена, правила игры, спортивный инвентарь, разметка площадки.

Форма контроля: опрос по технике безопасности; тест по истории баскетбола (Приложение №3).

2. Общая физическая подготовка.

Теория: знакомство с основными упражнениями общей физической подготовки.

Практика: упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.; бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью, игры с отягощениями, эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями; упражнения для развития общей выносливости, бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м., кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км; дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп); ходьба на лыжах с подъемами и спусками, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время; упражнения для развития скорости; спортивные игры на время; общефизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и др., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Текущий контроль: выполнение нормативов (Приложение №2).

3. Специальная физическая подготовка.

Практика: упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, отталкивание от стены ладонями пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой, передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель, метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель; упражнения для развития специальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Текущий контроль: выполнение нормативов (Приложение №4).

4. Техническая подготовка.

Теория: применение технических приёмов нападения в игре в баскетбол; применение технических приёмов защиты в игре в баскетбол.

Практика: техника нападения; приемы игры; прыжок толчком двух ног; прыжок толчком одной ноги; остановка двумя шагами; повороты вперед; повороты назад; ловля мяча двумя руками на месте; ловля мяча двумя руками в движении; ловля мяча двумя руками в прыжке; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками от плеча с отскоком; передача мяча двумя руками снизу (с отскоком); передача мяча двумя руками с места и в движении; ведение мяча с высоким отскоком; ведение мяча с низким отскоком; ведение мяча со зрительным контролем; ведение мяча без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; обводка соперника с изменением скорости; обводка соперника с поворотом и переводом мяча; броски в корзину различными способами с различных дистанций одной, двумя руками, от груди, пр.; в основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игре, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры. Баскетбол располагает разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приёмов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причём применяет он эти приёмы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приёмы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно. Техническая подготовка баскетболистов включает: технику нападения и технику защиты.

• Техника нападения.

Процесс обучения технике нападения включает действия баскетболиста без мяча (техника передвижений) и действия с мячом (техника владения мячом).

Без мяча:

- Перемещения различными способами (ходьба, бег).
- Прыжки, остановки, обманные движения (финты), заслоны, повороты.

С мячом:

- Бросок (с места, в движении, в прыжке одной и двумя руками);
- передача мяча (одной, двумя, с места и в движении);
- ведение мяча (правой, левой, на месте и в движении);
- повороты с мячом на месте (назад, вперёд);
- обманные движения (на бросок, на передачу, на ведение, «финты»);
- ловля (одной, двумя).

• **Техника защиты.**

Включает технику передвижений и технику овладения мячом и противодействия.

Техника передвижений включает:

- стойки (противодействия игроку с мячом и без мяча).
- перемещения (правым, левым боком, скользящим шагом, продвинутым шагом, приближающим шагом, отступающим шагом.).
- бег (бег лицом, спиной вперёд, со сменой направления).
- прыжки (с одной, с двух ног, с поворотами в безопорном положении).

Техника овладения мячом и противодействия включает:

- борьбу за мяч (выбивание, вырывание, накрывание, перехват, блокирование игрока).
- Защитные позиции, положение тела, работа ног, рук.

Текущий контроль: наблюдение за применением технических приемов во время игры.

5. Тактическая подготовка.

Теория: тактика нападения: приемы игры, выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи», заслон; тактика защиты: приемы игры, противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча противодействие атаке корзины, подстраховка; хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой **индивидуальных, групповых и командных действий**. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками). Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех

нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Практика: тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии).
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую систему.

Тактические действия делятся на командные действия **в нападении и в защите**.

• **Тактика нападения.**

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на **индивидуальные и коллективные**.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на *групповые* и *командные*.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков.
- Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение.

- Взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на *стремительное и позиционное нападение*. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

• **Тактика защиты.**

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите,
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину.
- Борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход).
- Выбор места и способа единоборства защитника.
- Ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне,
- подстраховка,
- «ловушки»,
- смена игроков.
- Ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих.
- Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча).
- Взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на *концентрированную и рассредоточенную защиту*. *Концентрированная защита* включает:

- систему личной защиты,
- систему зонной защиты,
- систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

- систему личного прессинга,
- систему зонного прессинга,
- систему смешанной защиты.

Текущий контроль: наблюдение за применением тактических приемов во время игры.

6. Игровая практика.

Теория: игровая подготовка включает учебные игры, спортивные игры (гандбол, футбол, хоккей), эстафеты.

Научиться играть в баскетбол совсем не сложно. Для этого нужно всего лишь познакомиться с его правилами и уметь ловить и бросать мяч. Однако для этого, чтобы побеждать на соревнованиях одного этого уже недостаточно. Участие в спортивных соревнованиях предъявляет гораздо более высокие требования к занимающимся. Каждый из них должен не только владеть всеми приемами техники, тактики игры, но обладать высоким уровнем развития психических и физических качеств, способностью настойчиво бороться за победу, преодолевая столь же энергичные противодействия соперника. Поэтому тренировка баскетболистов должна носить комплексный характер и проводиться с помощью тех средств, которые лучше всего обеспечивают развитие необходимых качеств, приобретение специальных знаний, умений, навыков. В тренировочный процесс включаются игры с элементами баскетбола:

- игры для обучения и совершенствования ведения мяча;
- игры для обучения и совершенствования передач (ловли) мяча;
- игры для совершенствования бросков мяча в корзину;
- игры с применением более одного технического элемента баскетбола.

Практика: учебные игры:

Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного броска), предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили корзину, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его под щитом после отскока, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забросившая больше мячей.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забросит в корзину мяч, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки баскетболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после заброшенного в корзину их команды мяча. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.
3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч или ударять его в пол больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближе к сопернику рукой.

При шлифовке бросков со средних и дальних дистанций каждый мяч, заброшенный издалека, оценивается в 4 очка. При репетировании борьбы за отскочивший мяч добывание мяча тоже оценивается 4 очками.

Кроме освоения учебной игры на практике, учащиеся 1-3 годов обучения приобретают следующие **теоретические знания**:

1. Учебная игра, как закрепление технических и тактических навыков.
2. Односторонняя и двухсторонняя игра;
3. Учебная игра 5х5;
4. Учебная игра с ограничениями;
5. Учебная игра с дополнительными условиями.

Спортивные игры:

Одним из средств подготовки юных баскетболистов являются спортивные игры (футбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты.

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств баскетболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Текущий контроль: игра.

7. Инструкторская практика.

Практика: инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе обучающиеся осваивают следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у игроков по команде.
4. Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением педагога.
5. Составить конспект занятия и провести занятие с группой.

Текущий контроль: наблюдение за тем, как обучающийся выступает судьей во время игры.

8. Соревнования.

Практика: проведение различных соревнований: *Внутригрупповые* (проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, по учебным играм по баскетболу), *межгрупповые* (проводятся между группами в виде соревнований по общей физической подготовке между группами), *товарищеские встречи и турниры* (уровень района, города).

Текущий контроль: соревнования.

Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-
спортивной направленности «Баскетбол»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа
2 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа
3 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Создание специальных образовательных условий в учреждении дополнительного образования начинается с организации материально-технической базы, включающей архитектурную среду.

Архитектура здания учреждения и прилегающая к ней территория соответствует общим требованиям, предъявляемым к образовательным организациям, в которых осуществляется деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта
2. Щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.
3. Стойки для обводки – 6 шт.
4. Гимнастическая стенка – 10 пролётов
5. Гимнастические скамейки – 1 шт.
6. Гимнастические маты – 3 шт.
7. Скакалки – 2 шт.
8. Мячи набивные различной массы – 10 шт.
9. Мячи баскетбольные – 6 шт.

Информационное обеспечение:

Электронный адрес	Название сайта
http://www.minsport.gov.ru/	Официальный сайт министерства спорта РФ
https://edu.gov.ru	Минпросвещение России
http://lib.sportedu.ru/	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lesgaft.spb.ru	НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
http://www.russiabasket.ru	Российская федерация баскетбола
http://sportrules.boom.ru/	Правила различных спортивных игр
http://www.olympic.ru	Олимпийский Комитет России
http://www.olympic.org	Международный Олимпийский Комитет

Кадровое обеспечение:

Образовательная деятельность обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» осуществляется квалифицированными педагогическими работниками, образование которых соответствует профилю программы.

Промежуточная аттестация

Промежуточный контроль проводится один раз в год (в конце декабря) и направлен на выявление уровня усвоения полученных знаний, умений и навыков. Контроль осуществляется в виде мониторинга с заполнением контрольно-оценочного листа (Приложение № 5).

Текущий контроль

Текущий контроль педагог проводит на каждом занятии, стимулируя и поощряя работу обучающихся независимо от того, как они продвигаются в усвоении программы.

Промежуточная аттестация учащихся, полностью освоивших образовательную программу

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и направлен на выявление уровня усвоения полученных знаний, умений и навыков. Контроль осуществляется в виде диагностики учащихся (Приложение №5).

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание у них высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащихся во время занятий и соревнований, а повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание у юных спортсменов дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, прилежное поведение во время занятия, в школе и дома - на все это, необходимо обращать внимание, педагогу. Важно с самого начала учебных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Особое значение, в процессе занятий с обучающимися является интеллектуальное воспитание, основные задачи которого: овладение обучающимися специальными знаниями в области физической культуры и спорта, гигиены и других дисциплин.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса: во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности,

которые в значительной мере влияют на поступки, действия; во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития учащегося и коллектива,
- требование должно быть предметным и понятным, поэтому требования нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрыть причины;
- контроль должен пробуждать учащегося к само контролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии юного спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без меры и нужды;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому педагог должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного учащегося должно быть понято и поддержано коллективом;
- учащийся должен ясно понимать причину порицания.

Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей, учителей школ, педагогов всех дополнительных учреждений. Если педагог хочет добиться от своего ученика высоких результатов, то прежде всего семья юного спортсмена должна стать его верным союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери спортом дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможности роста спортивных результатов. Общение педагога с родителями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице педагога человека, который сможет восполнить пробелы в воспитании их ребенка, допущенные семьей и школой. Педагог должен скоординировать с родителями режим дня, время подготовки домашних заданий, отдыха и питания.

С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе учащегося, его характера, увлечениях, привычках. Педагогу необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься и музыкой, и иностранным языком, и еще каким-либо другим видом спорта, так как юному спортсмену не под силу выдержать такие нагрузки. В результате не будет успеха ни в одном из этих занятий. Педагог должен помочь родителям правильно выбрать для занятий тот или иной вид спорта в зависимости от имеющихся у ребенка задатков. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи детскому объединению, к ведению внеурочной работы с ребятами. Практика показывает, что все спортивные мероприятия, проводимые с участием родителей, несут яркую эмоциональную нагрузку, дети в присутствии родителей демонстрируют свои лучшие качества. Похвала педагога в их присутствии является лучшей наградой для ребенка и стимулирует его к дальнейшему серьезному отношению к занятиям.

Оценочные материалы:

Оценка уровня теоретической подготовленности учащихся.

В рамках реализации общеразвивающей программы «Баскетбол» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

Оценка уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико - педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основывается на объективных и количественных критериях. Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений. Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений. Контрольные испытания проводятся в форме сдачи контрольных испытаний, спортивного праздника.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений в пределах спортивного зала.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений:

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Быстрота: Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу

участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Координационные способности: челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному

кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Формы контроля подразумевают диагностику эффективности организации ученической деятельности, используя метод само- и взаимоконтроля учащимися знаний. В начале курса обучения проводится диагностическое занятие, направленное на выявление уже имеющихся у детей знаний, умений, навыков. В течение курса обучения проводится также промежуточная и конечная диагностика. Результаты диагностики позволяют скорректировать программу обучения.

Контроль знаний, умений, навыков в ходе реализации программы предусматривает несколько форм: тестовый контроль, фронтальный и индивидуальный опрос (беседа), тестирование, выполнение дифференцированных практических заданий различного уровня сложности, игровые формы контроля, участие в соревнованиях.

Для создания ситуации успеха на занятиях большое значение имеет оценка педагога, которая реализуется в виде поощрения, похвалы, поддержки, помощи. При этом нужно иметь в виду, что на первых порах важно поощрять саму деятельность, а не ее результат, и сравнивать результаты одного учащегося только с самим собой.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля**:

- ☐ **Теоретическая подготовка:** опрос, тест.
- ☐ **Общефизическая подготовка:** тестирование, сдача нормативов.
- ☐ **Освоение предметных умений и навыков:** тестирование, наблюдения

Методические материалы

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

Особенности организации обучения в группах

1 год обучения: в работе с учащимися учитывается ранее полученный опыт, т.е. то, что ученики с богатым двигательным опытом способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт не велик, осваивают действия долго, и, как правило, по частям. Нужно научить игроков, управлять своими движениями, дозируя величину, направление и длительность усилий.

В разделе общефизической подготовки акцент делается на развитие скоростно-силовых качеств и сложной координации.

В освоении технико-тактических действий, предпочтение отдаётся обучению индивидуальным и групповым действиям.

Важно научить воспитанников выделять в двигательном действии закономерности решения задач и уверенно решать их в стандартных условиях. На данном этапе происходит ознакомление с основными игровыми ролями (защитник, нападающий, центровой).

2 год обучения: в работе больше внимания уделяется развитию силы и выносливости. Происходит совершенствование индивидуальных и групповых действий, изучаются основные командные действия в нападении и в защите. На этом этапе важно научить воспитанников ориентироваться в задании, решать двигательные задачи в вариативно - изменяющихся условиях, анализировать и конкретизировать свои действия. Осваиваются основы интегральной подготовки. Учащиеся приобретают соревновательные навыки.

3 год обучения: на данном этапе рекомендуется уделять внимание углублённой отработке технических приёмов, разнообразить условия их выполнения, использовать различные упражнения тактического характера, как в нападении, так и в защите. Необходимо воспитывать самостоятельность в мышлении и действии игроков, активнее использовать интегральную подготовку, делить игроков по игровым амплуа. Использование этих методических приёмов обеспечит успешное выступление команд учащихся на соревнованиях.

Основными формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Список используемой литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
9. Билл Гатмен и Том Финнеган. «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
10. Баскетбол. Правила игры. Реги@н. Санкт-Петербург 2007 г.
11. Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков АСТ: Астрель, 2005 г.
12. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.

Учебный материал для всех возрастных групп

Техническая подготовка

Приёмы игры	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Прыжок толчком двух ног	+	+	
Прыжок толчком одной ноги	+	+	
Остановка прыжком	+		
Остановка двумя шагами	+		
Повороты вперёд	+		
Повороты назад	+		
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	
Ловля мяча двумя руками в движении	+	+	
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+	+	
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+	+	
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+	+	
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+	+	
Ловля мяча одной рукой на месте	+	+	
Ловля мяча одной рукой в движении	+	+	+
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+	+
Передача двумя руками сверху	+	+	
Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	
Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	
Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	
Передача двумя руками с места	+	+	
Передача двумя руками в движении	+	+	+
Передача двумя руками в прыжке	+	+	+
Передача двумя руками (встречные)	+	+	+
Передача двумя руками (поступательные)	+	+	+
Передача двумя руками на одном	+	+	+

уровне			
Передача двумя руками (сопровождающие)	+	+	+
Передача мяча одной рукой сверху	+	+	+
Передача мяча одной рукой от головы	+	+	
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+	+	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+	+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+
Передача мяча одной рукой в движении	+	+	+
Передача мяча одной рукой в прыжке		+	+
Передача мяча одной рукой встречные		+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)		+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне		+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)		+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	
Ведение мяча без зрительного контроля	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	
Ведение мяча по прямой	+	+	+
Ведение мяча по дугам	+	+	
Ведение мяча по кругам	+	+	
Ведение мяча зигзагом	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+	+	+
Обводка соперника за спиной	+	+	+
Обводка соперника с использованием		+	+

нескольких приёмов подряд (сочетание)			
Броски в корзину двумя руками (дальние)		+	+
Броски в корзину двумя руками (средние)	+	+	
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+		
Броски в корзину двумя руками (добивание)			+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+	+	
Броски в корзину двумя руками с места	+		
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	
Броски в корзину двумя руками в прыжке	+	+	
Броски в корзину двумя руками сверху	+		
Броски в корзину двумя руками снизу	+		
Броски в корзину двумя руками от груди	+		
Броски в корзину двумя руками сверху вниз			+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита		+	+
Броски в корзину одной рукой сверху	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+		
Броски в корзину одной рукой снизу	+	+	
Броски в корзину одной рукой сверху вниз			+
Броски в корзину одной рукой (добивание)			+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+

Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)		+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+	+	+

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Приёмы игры	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Выход для получения мяча	+	+	
Выход для отвлечения мяча	+	+	
Розыгрыш мяча	+	+	
Атака корзины	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	
Заслон	+	+	
Наведение		+	+
Пересечение	+	+	+
Треугольник	+	+	+
Тройка	+	+	+
Малая восьмёрка		+	+
Скрестный выход	+	+	+
Сдвоенный заслон		+	+
Наведение на двух игроков		+	+
Система быстрого прорыва	+	+	+
Система эшелонированного прорыва		+	+
Система нападения через центрального		+	+
Система нападения без центрального	+	+	+
Игра в численном большинстве	+	+	+
Игра в меньшинстве	+	+	+

Тактика защиты

Приёмы игры	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
-------------	----------------	----------------	----------------

Противодействие получения мяча	+	+	
Противодействие выходу на свободное место	+	+	
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	
Противодействие атаке корзины	+	+	+
Подстраховка	+	+	
Переключение	+	+	+
Проскальзывание		+	+
Групповой отбор мяча	+	+	+
Против тройки		+	+
Против малой восьмёрки		+	+
Против скрестного выхода	+	+	
Против сдвоенного заслона		+	+
Против наведения на двух		+	+
Система личной защиты	+	+	+
Система зонной защиты		+	+
Система смешанной защиты			+
Система личного прессинга		+	+
Система зонного пресинга		+	+
Игра в большинстве	+	+	+
Игра в меньшинстве	+	+	+

Определение уровня физической подготовленности мальчиков

№ п/п	Контрольное упражнение	возраст	Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	7	117-130	104-116	88-103
		8	132-145	119-131	103-118
		9	145-158	132-144	116-131
		10	153-167	141-152	124-140
		11	164-177	151-163	135-150
		12	174-187	161-173	145-160
		13	185-198	172-184	156-171
		14	195-208	182-194	166-181
		15	204-217	191-203	175-190
		16	215-228	202-214	186-201
		17	225-238	212-224	196-211
		18	230-240	215-229	200-214
2.	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	7	800	700	600
		8	850	750	650
		9	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
		17	1300	1200	1100
		18	1350	1250	1150
3.	Бег 10 м., сек.	7	2,9	3,0	3,3
		8	2,9	3,0	3,3
		9	2,8	2,9	3,2
		10	2,8	2,9	3,2
		11	2,7	2,8	3,1
		12	2,6	2,7	3,0
		13	2,5	2,6	2,9
		14	2,4	2,5	2,8
		15	2,1	2,4	2,7
		16	2,0	2,3	2,6
		17	1,9	2,2	2,5
		18	1,8	2,1	2,4

4.	Наклон вперед из положения стоя, см.	7	4	2	1
		8	4	3	2
		9	5	4	3
		10	5	4	3
		11	6	5	4
		12	7	6	5
		13	8	6	5
		14	9	8	6
		15	10	8	6
		16	11	9	7
		17	12	9	7
		18	13	10	8
5.	Челночный бег 3х10 м., сек.	7	11,0	11,4-11,1	11,5
		8	10,2	11,1-10,3	11,2
		9	9,4	10,3-9,5	10,4
		10	8,9	9,9-9,0	10,0
		11	8,6	9,8-8,7	9,9
		12	8,5	9,6-8,6	9,7
		13	8,3	9,0-8,4	9,1
		14	8,2	9,2-8,3	9,3
		15	8,1	8,7-8,2	8,9
		16	7,9	8,4-8,0	8,5
		17	7,6	8,0-7,7	8,1
		18	7,4	7,9-7,5	8,0

Определение уровня физической подготовленности девочек

№ п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности		Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			4 балла	3 балла	2 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	7	111-123	99-110	85-98
		8	119-132	106-118	90-105
		9	127-140	114-126	98-113
		10	142-157	127-141	108-126
		11	150-164	136-149	119-135
		12	155-168	142-154	126-141
		13	165-177	154-164	139-153
		14	174-188	160-173	144-159
		15	180-194	166-179	150-165
		16	184-198	174-183	160-173
		17	191-204	178-190	162-177
		18	192-205	179-191	163-178

2.	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	7	800	700	600
		8	850	750	650
		9	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
		17	1300	1200	1100
		18	1350	1250	1150
3.	Бег 10 м., сек.	7	3,5	3,6	3,8
		8	3,4	3,5	3,7
		9	3,3	3,4	3,6
		10	3,2	3,3	3,5
		11	3,1	3,2	3,4
		12	3,0	3,1	3,3
		13	2,9	3,0	3,2
		14	2,8	2,9	3,1
		15	2,7	2,8	3,0
		16	2,6	2,7	2,9
		17	2,5	2,6	2,8
		18	2,4	2,5	2,7
4.	Наклон вперёд из положения стоя, см.	7	4	2	1
		8	5	3	2
		9	6	4	3
		10	7	5	4
		11	8	6	4
		12	9	6	5
		13	10	7	5
		14	11	7	5
		15	12	8	6
		16	13	8	6
		17	14	8	7
		18	15	9	7
5.	Челночный бег 3х10 м., сек.	7	11,2	11,3-11,7	11,9
		8	10,0	11,3-10,1	11,7
		9	9,7	10,7-9,8	11,2
		10	9,5	10,3-9,6	10,8
		11	9,3	10,0-9,4	10,4
		12	9,2	9,7-9,3	10,1
		13	9,0	9,6-9,1	10,0
		14	8,9	9,5-9,0	10,0

		15	8,9	9,4-8,9	9,9
		16	8,7	9,3-8,8	9,7
		17	8,6	9,3-8,7	9,7
		18	8,5	9,2-8,6	9,6

Тест № 1 «БАСКЕТБОЛ»

- 1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?**
 - 1) 1861г.
 - 2) 1891г.
 - 3) 1824г.
 - 4) 1904г.
- 2. В какой стране изобрели баскетбол?**
 - 1) США
 - 2) Испания
 - 3) Англия
 - 4) Россия
- 3. Кто изобрел баскетбол?**
 - 1) Джон Вуден
 - 2) Джеймс Нейсмит
 - 3) Тед Тернер
 - 4) Бетр Лесгадт
- 4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?**
 - 1) 8 игроков
 - 2) 6 игроков
 - 3) 5 игроков
 - 4) 10 игроков
- 5. Назовите размеры баскетбольной площадки**
 - 1) 9 х 18 м
 - 2) 10 х 15 м
 - 3) 20 х 40 м
 - 4) 26 х 14 м
- 6. Чему равен вес баскетбольного мяча?**
 - 1) 300 - 400 г
 - 2) 480 - 520 г
 - 3) 1 кг - 1кг 200г
 - 4) 600г - 650г
- 7. Высота баскетбольного кольца равна:**
 - 1) 2 м 50 см
 - 2) 3 м 50 см
 - 3) 4 м
 - 4) 3 м 5 см
- 8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?**
 - 1) с 4 по 15
 - 2) с 1 по 12
 - 3) с 1 по неограниченно
 - 4) с 5 по 20
- 9. Сколько судей проводят игру на поле?**
 - 1) 1

- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

10. Что такое "фол"?

- 1) перерыв в игре
- 2) персональное замечание игроку или тренеру
- 3) заброшенный мяч с игры
- 4) заброшенный мяч со штрафного броска

11. Сколько длится баскетбольный матч?

- 1) 2 тайма по 20 мин.
- 2) 2 тайма по 30 мин.
- 3) четыре четверти по 15 мин.
- 4) четыре тайма по 10 мин.

12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?

- 1) 1 очко
- 2) 2 очка
- 3) 3 очка
- 4) пол очка

13. Может ли в игре быть ничейный счет?

- 1) да
- 2) нет
- 3) может быть в финальной части турнира
- 4) может быть в предварительной части турнира

14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

15. Что такое "тайм-аут"?

- 1) минутный перерыв в игре
- 2) окончание игры
- 3) замена игроков
- 4) штрафной бросок

16. Сколько "тайм-аутов" может быть у одной команды в игре?

- 1) 2 в одном тайме
- 2) 2 в игре
- 3) 4 в одном тайме
- 4) неограниченное количество

17. Что такое "прессинг"?

- вид замены игроков в игре
- вид личной активной защиты
- вид попадания на кольцо
- вид быстрого прорыва

18) Что такое правило "трех секунд"?

- 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки

- 2) время для исполнения штрафного броска
- 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
- 4) время для замены игроков

19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?

- одно
- два
- три
- четыре

20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?

- один
- два
- пять
- десять

Ответы на тесты

«БАСКЕТБОЛ»

ТЕСТ 1

1	2
2	1
3	2
4	4
5	4
6	4
7	4
8	1
9	2
10	2
11	1
12	2
13	2
14	2
15	1
16	1
17	2
18	3
19	3
20	3

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Тесты	класс						
			отлично		хорошо		удовлетворительно	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2.	Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек).	6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	3	3
		8	7	7	6	6	4	3
		9	8	8	6	6	4	4
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	18
5.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4

Мониторинг образовательной деятельности

[illegible]

Год обучения	
--------------	--

Ф.И.О. педагога

Тема и сроки проведения: подведение итогов обучения, оценка успешности продвижения воспитанников; дата проведения.

[illegible]

Итоги подводятся по практическим умениям по трём бальной системе. Затем баллы складываются в общую сумму. Сумма является условным определителем уровня образовательного результата.

Шкала оценки образовательного результата

1. Знание теории:

- даёт полный ответ на поставленный вопрос - 2 балла;
- знает теоретический материал, но допускает незначительные ошибки - 1 балл;
- не даёт ответ на вопрос - 0 баллов.

2. Выполнение практических заданий:

- участвует во всех выставках - 2 балла;
- участвует только в тематических выставках ЦВР - 1 балл;
- не участвует в выставках - 0 баллов.

Уровень образовательного результата (педагог заполняет самостоятельно)

40-36 - высокий,
35-30 - средний,
29-24 - низкий.

Педагог разрабатывает по 4 вопроса с вариантами ответов к каждому разделу блока «Теоретические знания» на основе программы деятельности учебных групп или объединений.

