

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Черновская средняя общеобразовательная школа

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МАОУ Черновской СОШ,  
протокол от. 30.08.2024 №1



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ Черновской СОШ  
С.В. Бурнатов  
приказ от 30.08.2024г. № 178-24од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## **Баскетбол**

для детей среднего и старшего возраста  
Срок реализации 2 года

Составитель:  
Пономарева Карина  
Александровна  
педагог дополнительного  
образования

## Содержание

<b>Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»</b> .....	3
1.1 Пояснительная записка .....	3
1.2 Цель и задачи программы .....	4
1.3 Содержание программы .....	4
1.4.Планируемые результаты .....	6
<b>Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b> .....	7
2.1. Учебный план. ....	7
2.2.Календарный учебный график. ....	7
2.3.Рабочие программы. ....	7
2.4.Методические материалы .....	8
<b>Раздел №3. «Комплекс форм аттестации»</b> .....	11
3.1. Формы аттестации .....	11
3.2. Оценочные материалы .....	11
Список используемой литературы.....	11
Приложения	

## Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1 Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная направленность

Тип программы- модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

**Новизна программы.**

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий и современных методик, что позволяет достигнуть более высокого результата в баскетболе, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции (способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями, то есть быть в хорошем настроении) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших результатов в освоении игры в баскетбол.

**Целесообразность и актуальность программы**

Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей:

-в самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);

-в самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);

-в самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Развитие общей физической подготовки юных спортсменов и помогает наиболее одаренным детям достичь высоких спортивных результатов.

**Программа адресована** для обучающихся 13-17 лет.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований, возрастных особенностей учащихся среднего и старшего школьного возраста и рассчитана на занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра, матчевые встречи, соревнования. Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на 2 года. Занятия проводятся 1 раз в неделю, всего за обучение 68 часов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» состоит из 2 курсов:

«Специальная физическая подготовка»

«Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол»

**Форма обучения:** очная, командная, малыми группами, индивидуальная.

**Особенности организации образовательного процесса:** Занятия проводятся по 2 часа 1 раза в неделю.

**Режим занятий:** Общее количество часов в год: 68 часов. Количество часов в неделю: 2 часа. Продолжительность одного занятия: 40 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

### Наполняемость учебной группы

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

### **Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом

Задачи первого года обучения

### **1. Обучающие задачи:**

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

### **2. Развивающие задачи:**

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### **3. Воспитательные задачи:**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

## **1.3 Содержание программы**

### **Курс «Специальная физическая подготовка»**

Общие основы баскетбола –

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
  - Сведения о строении и функциях организма человека.
  - Влияние физических упражнений на организм человека.
  - Необходимость разминки в занятиях спортом.
  - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
  - Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
  - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
  - Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
  - Подведение итогов года.
  - Методика тренировки баскетболистов.
  - Техническая подготовка баскетболистов.
  - Психологическая подготовка баскетболиста.
- Общая физическая подготовка –
- Строевые упражнения
  - Упражнения для рук плечевого пояса
  - Упражнения для ног
  - Упражнения для шеи и туловища
  - Упражнения для всех групп мышц

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.
- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.
- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

### **Курс «Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол»**

#### **Нападение**

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

#### **Защита**

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.

- Система личной защиты.
- Игровая подготовка
  - Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
  - Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.
  - Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
  - Товарищеские игры с командами соседних школ.
  - Итоговые контрольные игры.

#### **1.4.Планируемые результаты**

- **знать:**
  - основы истории развития баскетбола в России;
  - сведения о строении и функциях организма человека;
  - правила игры в баскетбол;
  - особенности развития физических способностей на занятиях.
- уметь:**
  - выполнять бег 30 м на время.
  - выполнять прыжок в длину с места.
  - выполнять кросс без учета времени.
  - выполнять поднимание туловища за 30 сек.
  - выполнять бег 30 м /5х6/
  - выполнять ведение мяча в движении шагом.
  - выполнять броски мяча.

## **Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий».**

### **2.1. Учебный план.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» включает в себя 2 курса:

Специальная физическая подготовка – 1 год обучения

Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол – 2 год обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование курса</b>	<b>Количество часов</b>	<b>теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы аттестации</b>
1	Специальная физическая подготовка	68	10	58	Зачет
2	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол	68	18	50	Зачет

### **2.2.Календарный учебный график.**

Начало учебного года – 1 января

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года: 18 недель.

Праздничные и выходные дни:

4 ноября – День народного единства;

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;

Продолжительность занятий – 40 минут.

Перерывы между занятиями – не менее 10 минут.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 30 мая.

### **2.3.Рабочие программы.**

Рабочие программы учебных курсов обеспечивают достижение планируемых результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Рабочие программы учебных курсов содержат:

1) учебно- тематический план по курсу.

2) содержание курса.

Полное изложение рабочих программ учебных курсов, предусмотренных при изучении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» приведено в Приложениях.

Приложение № 1 Рабочая программа учебного курса «Специальная физическая подготовка»

Приложение № 2 Рабочая программа учебного курса «Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол»

## 2.4. Методические материалы

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Для реализации программы необходимо: баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, аптечка, свисток.

Система подготовки спортсменов основывается на следующих принципах и подходах:

1. Целевая направленность подготовки юных баскетболистов на максимально возможные спортивные достижения.

2. Программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов.

3. Индивидуализация спортивной подготовки строится с учётом индивидуальных способностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4. Принцип единства общей и специальной спортивной подготовки.

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6. Для каждого этапа подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7. Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление баскетболистов на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Формы занятий по баскетболу определяются в зависимости от возраста занимающихся, задач, условий подготовки и различаются по типу организации, направленности (обще-подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию программного материала (теоретические, практические). Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера, согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся спортсменов, а также исходя из материальной базы.

Технология обучения игровым приемам

В процессе обучения отдельным игровым приемам выделяют несколько взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов, в ходе которых с помощью специфических методов и средств решаются конкретные дидактические задачи.

1. Ознакомление с приемом.

Задача: создать четкое представление об изучаемом элементе техники.

Методы обучения: словесный, наглядный.

Средства обучения:

- сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре;
- показ правильной техники выполнения приема;
- демонстрация плакатов, схем, кино-, фото- и видеоматериалов.

2. Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях.

Задача: освоить основную структуру игрового приема.

Методы обучения: практический (целостного и расчлененного упражнений).

Средства обучения:

- подводящие упражнения, базирующиеся на последовательном по фазном воспроизведении исходного положения, основных звеньев и деталей техники приема, включая фиксацию «граничных поз» (расположения звеньев тела в момент смены подготовительной, основной и завершающей фаз движения);

- выполнение приема при искусственном ограничении степеней свободы и амплитуды движения (например, при обучении броскам одной рукой с места учитель может с помощью картонной или фанерной планшеты принуждать занимающегося выполнять разгибательное движение бросающей рукой в одной плоскости т. е. исключить грубую ошибку, связанную с отклонением локтя в сторону);

- выполнение приема на контролируемой скорости.

3. Углубленное разучивание приема.

Задача: освоить детали техники выполнения приема.

Методы обучения: практический (целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники); игровой и соревновательный.

Средства обучения:

- целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости;

- упражнения в усложненных условиях (без зрительного контроля, с пространственно-временными ограничениями, в условиях условного противодействия);

- воспроизведение приема в сочетании с другими игровыми действиями; соревнования на быстроту и точность выполнения.

4. Целостное формирование двигательного навыка.

Задача: взаимосвязано совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема.

Методы обучения: сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

Средства обучения:

- упражнения сопряженного характера (например, серийное выполнение передачи одной рукой от плеча набивным мячом);

- чередование упражнений на технику и на развитие физических способностей (например, ведение мяча на месте с элементами жонглирования, далее — серия рывков без мяча); игровые задания комплексного характера;

- эстафеты и подвижные игры, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное выполнение приема.

5. Ситуационное изучение приема.

Задача: совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.

Методы обучения: практический (целостного упражнения); моделирования ситуаций игрового противоборства.

Средства обучения:

- упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал);

- выполнение приема в ситуациях безусловного (активного) противодействия; взаимодействие с партнером в условиях, моделирующих игровые.

6. Закрепление приема в игре.

Задача: развивать способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства.

Методы обучения: игровой, соревновательный.

Средства обучения:

- упражнения соревновательного характера;

- подвижные, подготовительные и учебные двусторонние игры, включая игры с целевым изменением правил (например, для акцентированного совершенствования передачи мяча одной рукой вводится запрет на все другие способы передач);

- участие в соревнованиях; выполнение заданий, требующих скоростного и качественного применения приема в обстановке состязания при внезапно возникающем противодействии или при неожиданной смене игровых ситуаций.

## Раздел №3. «Комплекс форм аттестации».

### 3.1. Формы аттестации

Формы отслеживания результатов: грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, фото, отзыв обучающихся и родителей, свидетельство (сертификат), статья.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в соревнованиях по баскетболу.

Также используются игровые формы контроля, участие в соревнованиях различного уровня.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в форме фронтальной и индивидуальной беседы.

Промежуточная аттестация - применяется зачётная (недифференцированная) система оценок (зачёт, незачёт). Зачет осуществляется через участие обучающихся в различного уровня мероприятиях.

Зачётные мероприятия проводятся в течение года и предполагают участие в соревнованиях различного уровня.

### 3.2. Оценочные материалы

Участие  
обучающихся спортивной секции «Баскетбол»  
руководитель \_\_\_\_\_  
в соревнованиях различного уровня за 20\_\_\_\_-20\_\_\_\_ уч. год

№ п/п	Фамилия, имя	Возраст, класс	Уровень	Название соревнования работы	Дата проведения	Результат
1						

### Список используемой литературы

#### Для тренеров-преподавателей

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: «Ф и С», 1978. - 63-190 с.
2. Степанова, М.М. Баскетбол. Методика обучения и спортивной тренировки в баскетболе: учебное пособие / М.М. Степанова. – Челябинск: Изд-во Челябинск. гос. пед. ун-та, 2016. – 157 с.
3. Лепёшкин В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Текст] В. А. Лепёшкин. - М.: Советский спорт, 2011. - 98 с.: ил.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: «Ф и С» 1985. - 192 с.
5. Тригорлов В.В. Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие / Под общей редакцией Тригорлова В.В. 2007.
6. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006 - 100 с.
7. Гомельский Е.Я. Материалы курса «Баскетбольная секция в школе»: лекции 1-8. -

- М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. - 124 с.
8. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: «Академия», 2002. -141-164 с.
  9. Нестеровский Д. И. Н561 Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
  10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия - тренер. М.: «Астрель». – 2004г. - 347-349.
  11. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
  12. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. - М.: «Советский спорт», 2013. - 1048 с.
  13. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физ. Воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 480 с.
  14. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации
  15. Приказ Минспорта России от 10.04.2013 №114«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»
  16. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении
  17. Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам
  18. (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 №30530)
  19. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  20. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов Сан ПиН 2.4.4.3172-14»
  21. Официальные Правила Баскетбола 2014. Российская Федерация Баскетбола 2014г.

#### **Для обучающихся**

1. Мет Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой!
2. Сергей Белов «Движение вверх» 2011г.
3. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист., М., 1987 г.

#### **Перечень Интернет - ресурсов**

1. <http://www.mkoudush.edusite.ru/p1aa1.html>
2. <http://www slamdunk.ru>
3. <http://www.russiabasket.ru>
4. <https://shkola2-0.ru>
5. <http://www.kes-basket.ru>
6. <http://fbso66.ru>
7. <http://basketball-training.org.ua>

Приложение №1 к  
дополнительной  
общеобразовательной  
общеразвивающей  
программе физкультурно-  
спортивной направленности  
«Баскетбол»

**Рабочая программа по курсу  
«Специальная физическая подготовка»**

Программа разработана для подростков 13-17 лет с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся для одной группы по 2 часа 1 раз в неделю.

Курс рассчитан на 68 часов.

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой-либо теме, в зависимости от корректировки задач.

## **1. Учебно – тематический план**

### **по курсу «Специальная физическая подготовка»**

№	Тема	Кол. часов
1.	Теоретическая подготовка 1 час Понятие «физическая культура». ОФП 1 час: строевые упражнения	2
2.	Техническая подготовка 1 час Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. СФП 1 час: упражнения для развития быстроты	2
3.	Интегральная подготовка 1 час Чередование скоростно-силовых упражнений и упражнений на быстроту с совершенствованием технических приемов ОФП 1 час: упражнения для мышц рук и плечевого пояса	2
4.	Техническая подготовка 2 часа Техника передвижения. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед). Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной, двух ног. Остановка (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад).	2
5.	ОФП 2 часа: Упражнения для мышц ног Упражнения для мышц шеи и туловища	2
6.	Теоретическая подготовка 2 часа Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. История зарождения баскетбола.	2
7.	Интегральная подготовка 1 час Чередование скоростно-силовых упражнений и упражнений на быстроту с совершенствованием технических приемов СФП 1 час: упражнения для развития ловкости	2
8.	Контрольные испытания 2 часа	2
9.	Теоретическая подготовка 1 час Развития баскетбола в мире и нашей стране. СФП 1 час: упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2
10.	ОФП 2 часа: Упражнения для всех групп мышц Полоса препятствий	2
11.	Теоретическая часть 1 час Достижения баскетболистов России на мировой арене. СФП 1 час: упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2
12.	ОФП 2 часа: упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.	2

13.	Теоретическая подготовка 1 час Понятия о гигиене СФП 1 час: упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу	2
14.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом. Ловля двумя руками на уровне груди, “высокого”, “низкого”, “катящегося” мяча.	2
15.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.	2
16.	Интегральная подготовка 1 час Совершенствование специальных физических качеств в рамках структуры технических приемов посредством многократного их выполнения с высокой интенсивностью СФП 1 час: упражнения для развития игровой ловкости	2
17.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом Броски мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	2
18.	ОФП 2 часа Упражнения для развития силы	2
19.	Теоретическая подготовка 1 час Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. СФП 1 час: упражнения для развития специальной выносливости	2
20.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку	2
21.	Интегральная подготовка 2 часа Совершенствование технических приемов с высокой интенсивностью	2
22.	ОФП 2 часа Упражнения для развития общей выносливости	2
23.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку. С изменением направления движения, с обводкой препятствий.	2
24.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом Вырывание, выбивание, перехват мяча.	2
25.	Теоретическая подготовка 1 час Особенности пищеварения при мышечной работе. ОФП 1 час: строевые упражнения	2
26.	СФП 2 часа: упражнения для развития быстроты	2
27.	Техническая подготовка 1 час Стойки и передвижения: Основная стойка баскетболиста (стойка готовности). СФП 1 час: упражнения для развития ловкости	2
28.	Техническая подготовка 2 часа Стойки и передвижения: Стойка игрока, владеющего мячом.	2

	Стойка нападающего с тройной угрозой.	
29.	ОФП 2 часа Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Упражнения для мышц ног	2
30.	Техническая подготовка 2 часа Стойки и передвижения: Держание мяча двумя руками.	2
31.	ОФП 2 часа Упражнения для мышц шеи и туловища Полоса препятствий	2
32.	Техническая подготовка 2 часа Стойки и передвижения: Ходьба. Прыжки толчком одной и двух ног.	2
33.	Техническая подготовка 2 часа Стойки и передвижения: Бег по прямой. Бег с изменением направления. Бег спиной вперёд. Рывок	2
34.	Техническая подготовка 2 часа Броски мяча: Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места. Броски мяча в корзину двумя руками с шага. Броски мяча в корзину двумя руками после двух шагов.	2

## 1. Содержание курса

Общие основы баскетбола –

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.

- Сведения о строении и функциях организма человека.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

- Подведение итогов года.

- Методика тренировки баскетболистов.

- Техническая подготовка баскетболистов.

- Психологическая подготовка баскетболиста.

Общая физическая подготовка –

- Строевые упражнения

- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

- «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости

- Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.
- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Приложение №2 к  
дополнительной  
общеобразовательной  
общеразвивающей  
программе физкультурно-  
спортивной направленности  
«Баскетбол»

**Рабочая программа по курсу  
«Совершенствование тактики и техники игры в  
баскетбол»**

Программа разработана для подростков 13-17 лет с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся для одной группы по 2 часа 1 раз в неделю.

Курс рассчитан на 68 часов.

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой-либо теме, в зависимости от корректировки задач.

## 1. Учебно – тематический план по курсу «Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол»

### 2 год

№	Тема	Кол. часов
1.	Теоретическая подготовка 1 час Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. СФП 1 час: упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу	2
2.	Тактическая подготовка 1 час Индивидуальные действия: Выбор места в нападении: выход для получения мяча, «открывание»; подход к щиту для броска из-под кольца. СФП 1 час: упражнения для развития игровой ловкости	2
3.	Интегральная подготовка 2 часа Совершенствование специальных физических качеств в рамках структуры технических приемов посредством многократного их выполнения с высокой интенсивностью Чередование игры в баскетбол с игрой волейбол	2
4.	Техническая подготовка 2 часа Ведение мяча: Высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой.	2
5.	Тактическая подготовка 2 часа Индивидуальные действия Использование обманных движений (финтов) при освобождении от опеки.	2
6.	Техническая подготовка 2 часа Ведение мяча Низкое ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой в стойке нападающего на согнутых ногах. Ведение на месте с различной высотой отскока.	2
7.	Техническая подготовка 1 час Ведение мяча Ведение на месте в параллельной стойке с переводом мяча с руки на руку перед собой. СФП 1 час: упражнения для развития быстроты	2
8.	Интегральная подготовка 2 часа Совершенствование технических приемов с высокой интенсивностью Чередование игры в баскетбол с игрой волейбол	2
9.	Техническая подготовка 1 час Ведение мяча	2

	Ведение мяча (высокое и среднее) по прямой и с изменением направления. СФП 1 час: упражнения для развития специальной выносливости	
10.	Техническая подготовка 1 час Ведение мяча Перевод мяча перед собой с шагом в сторону (атакующий шаг), левой и правой рукой. ОФП 1 час: упражнения для всех групп мышц	2
11.	Техническая подготовка 1 час Ведение мяча Высокое ведение в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой ОФП 1 час: полоса препятствий	2
12.	ОФП 2 часа Подвижные игры Упражнения для развития гибкости	2
13.	Теоретическая подготовка 1 час Понятия о гигиене СФП 1 час: упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу	2
14.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом. Ловля двумя руками на уровне груди, “высокого”, “низкого”, “катящегося” мяча.	2
15.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.	2
16.	Интегральная подготовка 1 час Совершенствование специальных физических качеств в рамках структуры технических приемов посредством многократного их выполнения с высокой интенсивностью СФП 1 час: упражнения для развития игровой ловкости	2
17.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом Броски мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	2
18.	ОФП 2 часа Упражнения для развития силы	2
19.	Теоретическая подготовка 1 час Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. СФП 1 час: упражнения для развития специальной выносливости	2
20.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку	2
21.	Интегральная подготовка 2 часа Совершенствование технических приемов с высокой интенсивностью	2
22.	ОФП 2 часа Упражнения для развития общей выносливости	2
23.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом	2

	Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку. С изменением направления движения, с обводкой препятствий.	
24.	Техническая подготовка 2 часа Техника владения мячом Вырывание, выбивание, перехват мяча.	2
25.	Теоретическая подготовка 1 час Особенности пищеварения при мышечной работе. ОФП 1 час: строевые упражнения	2
26.	СФП 2 часа: упражнения для развития быстроты	2
27.	Техническая подготовка 1 час Стойки и передвижения: Основная стойка баскетболиста (стойка готовности). СФП 1 час: упражнения для развития ловкости	2
28.	Техническая подготовка 2 часа Стойки и передвижения: Стойка игрока, владеющего мячом. Стойка нападающего с тройной угрозой.	2
29.	ОФП 2 часа Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Упражнения для мышц ног	2
30.	Техническая подготовка 2 часа Стойки и передвижения: Держание мяча двумя руками.	2
31.	ОФП 2 часа Упражнения для мышц шеи и туловища Полоса препятствий	2
32.	Техническая подготовка 2 часа Стойки и передвижения: Ходьба. Прыжки толчком одной и двух ног.	2
33.	Техническая подготовка 2 часа Стойки и передвижения: Бег по прямой. Бег с изменением направления. Бег спиной вперёд. Рывок	2
34.	Техническая подготовка 2 часа Броски мяча Броски мяча в корзину двумя руками над головой с шага. Броски мяча в корзину двумя руками после двух шагов.	2

## 2. Содержание курса

### Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

### Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Игровая подготовка

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.
- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.