


Муниципальный орган
«Управление образования муниципального округа Краснотурьинск»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

*Принята на заседании
методического совета
Протокол № 2
От 03.06.2025.*

*Утверждаю
Директор МАУ ДО «ЦДТ»
О.В. Голова
Пр. 68-Д от 05.06.2025г*



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Журавлёва Людмила Владимировна
педагог дополнительного образования

МО Краснотурьинск, 2025 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее Программа) направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

По мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта. Сейчас, когда перед обществом остро стоят проблемы наркомании, алкоголизма, подростковой преступности, организация досуга подрастающего поколения, в частности, приобщение его к занятиям спортом приобретают особое значение. Баскетбол - это вид спорта, который является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха. Кроме того, баскетбол является отличным средством развития физических и психических качеств ребенка. Условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Занятия баскетболом оказывают влияние на рост и развитие мозга ребенка.

Программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование практического опыта. На занятиях первого года обучения, основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении года удельный вес технической и физической подготовки меняется, если в начале года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60%- 70% времени, то в конце учебного увеличивается количество часов, отведенных на техническую подготовку. Во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности. На втором и третьем годах обучения, увеличение происходит в сторону интегральной и тактической подготовки. Занятия проводятся интегрировано.

Форма организации образовательного процесса – традиционная очная, занятия проводятся в МАУ ДО «ЦДТ».

Адресат программы. Программа адресована обучающимся старшего школьного возраста 15-18 лет.

Старший школьный возраст благоприятен для активного физического развития: улучшение выносливости, увеличение мышечной массы, развития всех координационных и кондиционных способностей. Особое внимание следует уделять развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей. Особенностью старших школьников является повышенная возбудимость нервной системы их большое желание принадлежать к определенной социальной группе и собственное положение в ней, чрезвычайно важны. Поэтому на занятиях чёткая организация, разумная дисциплина должна сочетаться с предоставлением им определённой свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество, инициативность. Сложность упражнений дает стимул для развития черед труд и терпение.

Состав группы постоянный: 10-12 человек. Производится набор одновозрастных детей в группу или с разницей в 2 года (плюс или минус).

Объем и срок освоения программы. Данная программа рассчитана на три года обучения. Объем программы 490 часов, которые распределяются следующим образом:

- 1-й год обучения 70 часов
- 2-й год обучения 210 часов
- 3-й год обучения 210 часов

Режим занятий:

1-й год обучения

- Занятия проводятся 1 раз в неделю
- Продолжительность одного занятия 2 академических часа без перерыва
- Общее время занятий 90 минут

2-й и 3-й год обучения

- Занятия проводятся 3 раз в неделю
- Продолжительность одного занятия 2 академических часа без перерыва
- Общее время занятий 270 минут

Форма обучения образовательного процесса- очная,

Формы проведения занятий: лекции, занятия - соревнования, занятия - спарринги, круглый стол, занятия проходят интегрировано.

Программа базового уровня.

Цель программы - гармоничное развитие личности обучающихся, через развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и

навыков в игре в баскетбол, укрепление здоровья, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи.

Обучающие:

1. Привлечение детей к систематическим занятиям.
2. Формирования навыка в стремлении к здоровому образу жизни.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей,
4. Формирование стойкого интереса к занятиям.
5. Овладение основами баскетбола.
6. Обучения и совершенствования основным техническим приемам игры и тактическим взаимодействиям.
7. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
8. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с официальными правилами баскетбола.
9. Совершенствования специальной физической и технической подготовленности
10. Индивидуализация подготовки, специализация амплуа.
11. Овладения основами тактики командных взаимодействий.

Развивающие:

- приобретение знаний о личной гигиене,
- приобретение знаний о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- овладение знаниями о приемах самоконтроля.
- приобретение углубленных знаний правил по баскетболу.
- приобретение знаний по правилам техники безопасности во время занятий, соревнований;
- привитие самостоятельности;
- развитие познавательного интереса к баскетболу

Воспитательные:

- развитие волевых и нравственных качеств;
- привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формирования общественных навыков поведения
- воспитание ответственности коллективизма
- уважение к сопернику
- воспитания целеустремленности и дисциплины

Планируемые результаты

Предметные:

Обучающийся будет знать:

- гигиену одежды и обуви;
- преимущества организации здорового образа жизни, активного отдыха как профилактики вредных привычек;
- основы закалывание организма;
- планирование режима дня.
- официальные правила баскетбола;
- технику безопасности на занятиях, выездных и местных соревнованиях.

Обучающийся будет уметь:

- применять навыки гигиены самостоятельно;
- осуществлять наблюдения за своим самочувствием;
- выполнять технические элементы.
- выполнять технические элементы в игровых ситуациях;
- применять тактические взаимодействия в игре.
- применять тактические взаимодействия в игре;
- управлять эмоциями во время соревновательного процесса.

Метапредметные

Обучающийся будет уметь:

- оценивать свою деятельность и действия партнера, аргументируя результат
- сверять свои действия с заданной целью в учебно-тренировочном процессе и в игре
- принимать самостоятельные решения в ходе игры
- планировать свой режим дня.

Личностные:

У обучающихся:

- сформируются установки здорового образа жизни
- разовьются навыки сотрудничества, самостоятельности и личной ответственности.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки и разработки документов годового и текущего планирования.

Учебный план

| Виды подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
|------------------------|---------------------------------------|
| | |

| | Год обучения | | | Формы контроля |
|---|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | |
| 1.Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | опрос |
| 2.Общая и специальная физическая подготовка | 10 | 28 | 22 | тестирование |
| 3.Техническая подготовка | 18 | 40 | 36 | наблюдение |
| 4.Тактическая подготовка | 4 | 8 | 8 | опрос |
| 5.Специальная физическая подготовка | 12 | 32 | 30 | тестирование |
| 6.Интегральная подготовка (комплексная и игровая) | 10 | 56 | 62 | тестирование |
| 7.Контрольные нормативы, тестирование | 2 | 4 | 4 | тестирование |
| Спортивные соревнования | 12 | 40 | 40 | Анализ статистических данных |
| Просмотр игр и соревнований различного уровня | Самостоятельная работа | Самостоятельная работа | Самостоятельная работа | опрос |
| Всего часов | 70 | 210 | 210 | |

Содержание 1 год обучения

1.Теоретическая подготовка

Сведения о строении и функциях организма.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на человека.

Гигиенатела.

Общий режим дня. Гигиена сна, питание, одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом.

Правила игры в баскетбол.

Форма игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловли мяча. Выполнение штрафного броска. Спорный мяч. Результат игры. Официальные правила баскетбола.

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Вид строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Перестроение. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действие в строю на месте и в движении, повороты, повороты, повороты. Размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, степ-платформа) - висы, упоры, подтягивание.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).

Упражнения со скалкой.

Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или, согнув ноги, через планку (веревку). Высоко - далекие прыжки через препятствия без мостика и смостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировки лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из

основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекаты в стороны согнувшись с поворотом 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения, стоя на коленях перекаты вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировки и, согнувшись, в стойку на лопатках). Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми руками.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения.

Бег:

Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. повторный бег 2-3х20м-30м, Бег с препятствиями от 60-100м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой. Бег медленный до 3 -5 мин.

Прыжки:

Прыжки в длину с места, Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку.

Метание:

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока.

Спортивные игры:

Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис: обладание элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры:

«Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с мячом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Ходьба на лыжах и катание на коньках:

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1 км. Основные способы

передвижения на коньках, торможения. Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

3.Техническая подготовка.

Техника передвижения.

Стойка баскетболиста (ходьба, бег, перемещение). Передвижение приставными шагами (лицом, правым и левым боком, спиной вперед). Бег с ускорением, чередование спокойного бега с ускорением по сигналу. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты, стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Техника владения мячом.

Удерживание мяча двумя руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча и передача от груди, от плеча, с отскоком о пол, из-за головы. Ловля низко летящего мяча. Ловля катающегося мяча руками. Ловля мяча при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами. Передача мяча двумя руками сверху, одной рукой от плеча, передача одной рукой с отскоком о пол, двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближний и средний на расстоянии 2,5-6 м.). Встречные передачи. Используя различные исходные положения при передачах. Сочетание приемов (ловля-передача-поворот).

Ведение мяча с разным отскоком. Ведение на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом в другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналу. Ведение мяча в круге (упражнение на выбивание). Ведение мяча с передачей и после приема мяча. Ведение мяча в сочетании с остановкой и поворотами.

Броски.

Броски мяча с места: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу. Броски мяча с ближней дистанции с отскоком от щита. Броски со средней дистанции. Штрафные броски. Сочетание бросков и других технических элементов.

Финты.

Обманные движения: финт на проход-проход, финт набросок-передача, финт на бросок-проход.

Техника защиты.

Техника передвижения: стойка, перемещение вправо, влево, вперед, назад. Передвижение приставными шагами. Работа рук при перемещении.

Сочетание способов перемещения с остановками. Передвижение в защитной стойке по сигналу.

Техника владения мячом.

Вырывание и выбивание мяча. Захват мяча - вырывание. Вырывание и выбивание мяча у стоящего на месте игрока. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящему нападающему. Перехват передачи, выполненные вдоль поля неподвижно стоящим нападающим.

4.Тактическиаподготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор способа перемещения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетания изученных способов передвижения с целью освобождения от опеки защитника.

Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Действия с мячом.

Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.

Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента, для выполнения передачи в зависимости от действия партнера нападающего и защитника.

Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения мяча.

Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных способов) в зависимости от: места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа его перемещения.

Применение сочетания изученных приемов техники в игровых ситуациях.

Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков «Передай мяч и выходи».

Взаимодействие трех игроков «треугольника».

Командные действия.

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «Передай мяч и выходи».

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от расположения нападавшего на площадке.

Выбор и применение изученных способов передвижений их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватов мяча.

Действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия.

Взаимодействие двух защитников (подстраховка).

Командные действия.

Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защиты на своей половине поля.

5. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости, скоростной реакции.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 м. и т.д.) до 30 м., с постоянным длины отрезков из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине, на животе, в различных положениях к стартовой линии: то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнерами, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития прыгучести: приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10), выпрыгивание из полуприсяда (сериями 2x10), подскоком и прыжки на двух ногах, прыжки с ноги на ногу, бег рывки с изменением направления (30 м.).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнования тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры. Игровые упражнения 2x2, 3x3, двухсторонняя тренировочная игра, продленная на 5- 10 минут.

Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивание через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

Упражнения с передачей волейбольного мяча в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствий, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа и слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180°.

Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка,

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиваниями, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а так же с манипуляциями с мячом в фазе полета). Движения в быстром темпе.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег пингинов», «Салки спиной», «По одному и вместе».

Эстафета с прыжками, рывками, изменением направления бега.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ловли и передачи мяча, броска.

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястном суставе. Ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены (расстояние между стеной и игроком постоянно увеличивается). То же, но опираясь на стенку пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками, ногами).

Ходьба на руках в положении упора, ноги поддерживает партнер.

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером, сжимание теннисного мяча (резинового мяча).

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Передачи набивного мяча в исходном положении лежа, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча от груди вперед, вверх - вперед, прямо - вверх, от плеча правой и левой руки, броски на дальность, на точность (соревнования). Теоретическая

6. Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.

2. Упражнения в движении для развития скоростно-силовых качеств, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.п.).

3. Выполнение упражнения, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.

4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.

5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.

6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.

7. Выполнение изученных приемов техники в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).

8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.

9. Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.

10. Эстафеты, основные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.

11. Игры, подводящие к баскетболу: «Мяч капитану», «Борьба за мяч».

12. Учебные игры по правилам баскетбола, с ограничивающими заданиями (без ведения, с тремя отскоками о пол)

Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике и тактике. Игра без ведения мяча. Выполнение бросков в корзину только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину (до атаки корзины выполнить определенное количество передач).

7. Контрольные нормативы, тестирование

8. Просмотр игр и соревнований различного уровня.

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований по баскетболу.

Содержание 2 год обучения

1. Теоретическая подготовка

Сведения о строении и функциях организма.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на человека

Гигиенатела

Общий режим дня. Гигиена сна, питание, одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом.

Правила игры в баскетбол.

Форма игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Спорный мяч. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловли мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила баскетбола.

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Понятий о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Вид строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Перестроение. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действие в строю на месте и в движении, повороты полуобороты. Размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на

шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, степ-платформа) - висы, упоры, подтягивание.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или, согнув ноги, через планку (веревку). Высоко - далекие прыжки через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировки лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекаты в стороны согнувшись с поворотом 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения, стоя на коленях перекаты вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировки и, согнувшись, в стойку на лопатках). Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми руками.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения.

Бег.

Бег с ускорением до 40 м. (10 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. повторный бег 2-3х20м-30м (10 лет), Бег с препятствиями от 60-100м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. (10 лет). Бег медленный до 3 мин.

Прыжки.

Прыжки в длину с места,. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку.

Метание.

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока. Метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега.

Многоборье.

Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3 до 5 видов.

Спортивные игры.

Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис: обладание элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с мячом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1 км. (10 лет. Основные способы передвижения на коньках, торможения. Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

3. Техническая подготовка

Техника передвижения.

Стойка баскетболиста (ходьба, бег, перемещение). Передвижение приставными шагами (лицом, правым и левым боком, спиной вперед). Бег с ускорением, чередование спокойного бега с ускорением по сигналу. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты, стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Техника владения мячом.

Удерживание мяча двумя руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча и передача от груди, от головы, из-за головы. Ловля низко летящего мяча. Ловля катающегося мяча руками. Ловля мяча при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами. Передача мяча двумя руками сверху, одной рукой от плеча, передача одной рукой с отскоком о пол, двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближний и средний на расстоянии 2,5-6 м.). Встречные передачи. Используя различные исходные положения при передачи. Сочетание приемов (ловля-передача-поворот).

Ведение мяча с разным отскоком. Ведение на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой

препятствий. Ведение мяча с переводом в другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналу. Ведение мяча в круге (упражнение на выбивание). Ведение мяча с передачей и после приема мяча. Ведение мяча в сочетании с остановкой и поворотами.

Броски.

Броски мяча с места: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу. Броски мяча с ближней дистанции с отскоком от щита. Броски со средней дистанции. Штрафные броски. Сочетание бросков и других технических элементов.

Финты.

Обманные движения: финт на проход-проход, финт набросок-передача, финт на бросок-проход.

Техника защиты.

Техника передвижения: стойка, перемещение вправо, влево, вперед, назад. Передвижение приставными шагами. Работа рук при перемещении. Сочетание способов перемещения с остановками. Передвижение в защитной стойке по сигналу.

Техника владения мячом.

Вырывание и выбивание мяча. Захват мяча - вырывание. Вырывание и выбивание мяча у стоящего на месте игрока. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.

Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящему нападающему. Перехват передачи, выполненные вдоль поля неподвижно стоящим нападающим.

4.Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

Действия без мяча.

Выбор способа перемещения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетания изученных способов передвижения с целью освобождения от опеки защитника.

Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Действия с мячом.

Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.

Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента, для выполнения передачи в зависимости от действия партнера нападающего и защитника.

Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения мяча.

Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных способов) в зависимости от: места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа его перемещения.

Применение сочетания изученных приемов техники в игровых ситуациях.

Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков «Передай мяч и выходи».

Взаимодействие трех игроков «треугольника».

Командные действия.

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «Передай мяч и выходи».

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от расположения нападавшего на площадке.

Выбор и применение изученных способов передвижений их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватов мяча.

Действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия.

Взаимодействие двух защитников (подстраховка).

Командные действия.

Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защиты на своей половине поля.

5. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости, скоростной реакции.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 м. и т.д.) до 30 м., с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии: то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые

рывки с мячом, в соревнованиях с партнерами, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития прыгучести приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10), выпрыгивание из полуприсяда (сериями 2x10), подскоком и прыжки на двух ногах, прыжки с ноги на ногу, бег рывки с изменением направления (30 м.).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнования тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения.

Многokrратно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры. Игровые упражнения 2x2, 3x3, двухсторонняя тренировочная игра, продленная на 5- 10 минут.

Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивание через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

Упражнения с передачей волейбольного мяча в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствий, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа и слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180°.

Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка,

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиваниями, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а так же с манипуляциями с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе при различных сочетаниях их, при неоднородном выборе решения точно выполнять движения в быстром темпе.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег

пингвинов», «Салки спиной», «По одному и вместе».

Эстафета с прыжками, рывками, изменением направления бега.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ловли и передачи мяча, броска.

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястном суставе. Ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены (расстояние между стеной и игроком постоянно увеличивается). То же, но опираясь на стенку пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками, ногами).

Ходьба на руках в положении упора, ноги поддерживает партнер.

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером, сжимание теннисного мяча (резинового мяча).

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Передачи набивного мяча в исходном положении лежа, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча от груди вперед, вверх - вперед, прямо - вверх, от плеча правой и левой руки, броски на дальность, на точность (соревнования). Теоретическая

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем, оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении. Вред курения. Употребление спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Понятие режима дня. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру. Характеристика команды противника. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков вывод по игре, записей игровых действий и анализ полученных данных.

6. Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Упражнения в движении для развития скоростно-силовых качеств,

чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.п.).

3. Выполнение упражнения, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.
5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.
7. Выполнение изученных приемов техники в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).
8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
9. Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.
10. Эстафеты, основные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.
11. Игры, подводящие к баскетболу: «Мяч капитану», «Борьба за мяч».
12. Учебные игры по правилам баскетбола.

7. Контрольные нормативы, тестирование

8. Просмотр игр и соревнований различного уровня

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований по баскетболу.

Содержание 3 года обучения

1. Теоретическая подготовка

Сведения о строении и функциях организма.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на человека

Гигиена тела

Общий режим дня. Гигиена сна, питание, одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом.

Правила игры в баскетбол.

Форма игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Спорный мяч и спортивный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча.

Броски, передачи и ловли мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола.

Общая и специальная физическая подготовка (для всех учебных групп)

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Понятий о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Вид строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Перестроение. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действие в строю на месте и в движении, повороты полуобороты. Размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на

шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, степ-платформа) - висы, упоры, подтягивание.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или, согнув ноги, через планку (веревку). Высоко - далекие прыжки через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировки лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекаты в стороны согнувшись с поворотом 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения, стоя на коленях перекаты вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировки и, согнувшись, в стойку на лопатках). Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми руками.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения.

Бег.

Бег с ускорением до 40 м. (10 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. повторный бег 2-3х20м-30м (10 лет), Бег с препятствиями от 60-100м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. (10 лет). Бег медленный до 3 мин.

Прыжки.

Прыжки в длину с места,. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку.

Метание.

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока. Метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега.

Многоборье.

Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3 до 5 видов.

Спортивные игры.

Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис: обладание элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с мячом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1 км. (10 лет. Основные способы

передвижения на коньках, торможения. Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

3.Техническая подготовка.

Техника передвижения.

Стойка баскетболиста (ходьба, бег, перемещение). Передвижение приставными шагами (лицом, правым и левым боком, спиной вперед). Бег с ускорением, чередование спокойного бега с ускорением по сигналу. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты, стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Техника владения мячом.

Удерживание мяча двумя руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча и передача от груди, от головы, из-за головы. Ловля низко летящего мяча. Ловля катающегося мяча руками. Ловля мяча при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами. Передача мяча двумя руками сверху, одной рукой от плеча, передача одной рукой с отскоком о пол, двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближний и средний на расстоянии 2,5-6 м.). Встречные передачи. Используя различные исходные положения при передачи. Сочетание приемов (ловля-передача-поворот).

Ведение мяча с разным отскоком. Ведение на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом в другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналу. Ведение мяча в круге (упражнение на выбивание). Ведение мяча с передачей и после приема мяча. Ведение мяча в сочетании с остановкой и поворотами.

Броски.

Броски мяча с места: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу. Броски мяча с ближней дистанции с отскоком от щита. Броски со средней дистанции. Штрафные броски. Сочетание бросков и других технических элементов.

Финты.

Обманные движения: финт на проход-проход, финт набросок-передача, финт на бросок-проход.

Техника защиты.

Техника передвижения: стойка, перемещение вправо, влево, вперед, назад. Передвижение приставными шагами. Работа рук при перемещении. Сочетание способов перемещения с остановками. Передвижение в защитной

стойке по сигналу.

Техника владения мячом.

Вырывание и выбивание мяча. Захват мяча - вырывание. Вырывание и выбивание мяча у стоящего на месте игрока. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.

Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящему нападающему. Перехват передачи, выполненные вдоль поля неподвижно стоящим нападающим.

4.Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

Действия без мяча.

Выбор способа перемещения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетания изученных способов передвижения с целью освобождения от опеки защитника.

Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Действия с мячом.

Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.

Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента, для выполнения передачи в зависимости от действия партнера нападающего и защитника.

Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения мяча.

Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных способов) в зависимости от: места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа его перемещения.

Применение сочетания изученных приемов техники в игровых ситуациях.

Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков «Передай мяч и выходи».

Взаимодействие трех игроков «треугольника».

Командные действия.

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «Передай мяч и выходи»

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от расположения нападавшего на площадке.

Выбор и применение изученных способов передвижений их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватов мяча.

Действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия.

Взаимодействие двух защитников (подстраховка).

Командные действия.

Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защиты на своей половине поля.

5. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости, скоростной реакции.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 м. и т.д.) до 30 м., с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии: то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнерами, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития прыгучести приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10), выпрыгивание из полуприсяда (сериями 2x10), подскоком и прыжки на двух ногах, прыжки с ноги на ногу, бег рывки с изменением направления (30 м.).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнования тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры. Игровые упражнения 2x2, 3x3, двухсторонняя тренировочная игра, продленная на 5- 10 минут.

Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивание через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

Упражнения с передачей волейбольного мяча в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствий, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа и слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180°.

Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка,

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиваниями, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а так же с манипуляциями с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе при различных сочетаниях их, при неоднородном выборе решения точно выполнять движения в быстром темпе.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Салки спиной», «По одному и вместе».

Эстафета с прыжками, рывками, изменением направления бега.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ловли и передачи мяча, броска.

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястном суставе. Ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены (расстояние между стеной и игроком постоянно увеличивается). То же, но опираясь на стенку пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед

собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками, ногами).

Ходьба на руках в положении упора, ноги поддерживает партнер.

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером, сжимание теннисного мяча (резинового мяча).

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Передачи набивного мяча в исходном положении лежа, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча от груди вперед, вверх - вперед, прямо - вверх, от плеча правой и левой руки, броски на дальность, на точность (соревнования). Теоретическая

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем, оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении. Вред курения. Употребление спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Понятие режима дня. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру. Характеристика команды противника. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков вывод по игре, записей игровых действий и анализ полученных данных.

6. Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Упражнения в движении для развития скоростно-силовых качеств, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.п.).
3. Выполнение упражнения, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.
5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.
7. Выполнение изученных приемов техники в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).
8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
9. Многократное повторение изученных тактических действий

(индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.

10. Эстафеты, основные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.

11. Игры, подводящие к баскетболу: «Мяч капитану», «Борьба за мяч».

12. Учебные игры по правилам баскетбола.

7. Контрольные нормативы, тестирование

8. Просмотр игр и соревнований различного уровня

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований по баскетболу.

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение программы

- физкультурный зал (зал 30м на 20м, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.
- спорт инвентарь:
- маты 2 шт.
- мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые) 12 шт.
- гимнастические палки, 14 шт.
- шведская стенка 1 шт.
- бревно 1 шт.
- обручи 15 шт.
- гимнастические скамьи 1 шт.
- кегли,
- скакалки,
- ракетки для тенниса и бадминтона 2 шт.
- воланы 2 шт.
- футбольные ворота 2 шт.
- баскетбольные щиты 2 шт.
- волейбольная сетка 2 шт.
- гимнастический «козел» 1 шт.
- степ- платформы 15 шт.
- штанга – 1 шт.
- гимнастические коврики 15 шт.
- гантели 9 шт.

- баскетбольные мячи 15 шт.
- волейбольные мячи 12 шт.
- гандбольный мяч 1 шт.
- обручи 16 шт.
- фитбольные мячи 11 шт.
- магнитофон переносной 1 шт.
- секундомер 1 шт.
- конусы 9 шт.
- клюшки хоккейные 2 шт.
- теннисные ракетки 4 шт.
- гимнастические маты 2 шт.
- резиновые эспандеры 2 шт.
- теннисные столы 1 шт.
- гимнастические мосты 2 шт.
- гимнастические скамейки 1 шт.
- барьеры легкоатлетические 10 шт.

Информационное обеспечение – видео-источник, интернет-источник, ИКТ
Методические материалы - тактическая доска по баскетболу.

Используя, здоровьесберегающие технологии, алгоритм учебного занятия выглядит следующим образом:

Общее время занятия 90 минут.

Вводная часть: 15-20 минут

Задачи: подготовить организм к предстоящей работе. Используемые упражнения подготовительные и подводящие, в зависимости от задач учебно-тренировочного занятия (бег, прыжки: в медленном и среднем темпе, ведение, броски, финты).

Основная часть: 50-60 минут

Задачи: обучение, закрепление или совершенствование пройденного материала. (ведение с сопротивлением защитника, броски на скорострельность, игры, соревнования, эстафеты)

Заключительная часть: 5-15 минут

Задачи: Восстановить организм после интенсивной работы, подведение итогов занятия (игры на внимания, стретчинг, уборка инвентаря).

Педагогические принципы:

- рациональное сочетание разных видов деятельности;
- обеспечение психологического комфорта;
- уважение к личности ребенка;

- создание ситуации успеха;
- лично - ориентированный подход.

Основной принцип обучения в группах спортивно-оздоровительного этапа - универсальность.

Оценочные материалы. Требования к уровню подготовки

Оценка подготовленности баскетболистов определяется в результате контрольных испытаний по общей физической подготовке (в соответствии с особенностями и этапом спортивной подготовки) по «Методике тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей».

Формы аттестации

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса ГТО.

Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнения для всех учащихся. Тестирование, проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ЦДТ, в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена или специальный журнал. При переходе спортсмена в другую спортивную школу эти данные служат основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе:

1. Бег 30м. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной 30-метров, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). Обучающийся становится на линии старта и по команде «марш!» начинает бег в сторону финишной черты. (Время определяется в секундах)

2. Бег 60 м. с высокого старта или низкого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минут, разминки дается старт. Обучающийся становится на линии старта и по команде «марш!» начинает бег в сторону финишной черты. (Время определяется в секундах)

3. Прыжок в длину с места. Выполняют толчком двух ног от линии на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности

прыжка осуществляют стальной рулеткой. (в сантиметрах)

4. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Выполняют из хвата сверху. Выполняются из положения вис руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки вспомогательных движений ног и туловища. Подтягивание в висе на низкой перекладине, выполняют из хвата сверху. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины.(количество раз)

5.Поднимание туловища из положение лежа на спине (количество раз)

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

Оценка результатов тестирования.

В зачет спортсмену идет суммарная оценка результатов по 5 тестам.

ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ ВОЗРАСТА 14- 15 лет

| № п/ п | ИСПЫТАНИЕ для возраста 14-15 лет | юноши | | | девушки | | |
|--------------|--|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| | | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| 1 | Бег на 30м, сек. | 5,4 | 5,0 | 4,6 | 5,7 | 5,3 | 4,9 |
| 2 | Бег 60 м с высокого старта, сек. | 9,7 | 9,1 | 8,1 | 10,8 | 10,2 | 9,5 |
| 3 | Прыжок в длину с места(см) | 167 | 193 | 218 | 148 | 162 | 183 |
| 4 | Подтягивани е в висе на высокой перекладине . | 5 | 9 | 13 | | | |
| | Подтягивани е в висе на низкой перекладине . 90 см | 12 | 18 | 25 | 9 | 13 | 19 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | 34 | 40 | 50 | 31 | 35 | 44 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 19 | 25 | 37 | 7 | 11 | 16 |

ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ ВОЗРАСТА 16 -17 лет

| № п/ п | ИСПЫТАНИЕ Я для возраста 16-17 лет | юноши | | | девушки | | |
|--------------|---|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| | | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| 1 | Бег 60м, сек. | 9,0 | 8,4 | 7,9 | 10,7 | 9,9 | 9,2 |
| 2 | Бег 100 м с высокого старта, сек. | 14,8 | 14,1 | 13,2 | 17,9 | 16,9 | 15,8 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 192 | 213 | 235 | 157 | 173 | 188 |
| 4 | Подтягивание в висе на высокой перекладине. | 8 | 12 | 15 | | | |
| | Подтягивание в висе на низкой перекладине. | --- | --- | --- | 10 | 14 | 20 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 35 | 41 | 51 | 32 | 37 | 45 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 25 | 32 | 47 | 8 | 12 | 17 |

Список литературы и информационных источников

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196).
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного врача РФ № 28 от 28.09 2020);
5. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» (утвержден приказом от 13.12.2013 г. № 354-Д)
6. Положение о дополнительных общеобразовательных программах муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» (Приказ №119-Д от «24» октября 2016 г.).
7. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области (утверждено директором ГАНУ СО «Дворец молодежи», 2020 г.)
8. Положение об аттестации обучающихся МАУ ДО «ЦДТ» (утверждено Приказом от 13.03. 2014 г. № 29-Д).
Приказ Минспорта России от 16.11.2022 N1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 N71656). Текст: электронный // КонсультантПлюс: [сайт].URL: <https://inlnk.ru/yO2AoP>
9. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»: приказ Минтруда России от 24.12.2020 N952н (зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 N62203). Текст: электронный // КонсультантПлюс: [сайт].URL: <https://inlnk.ru/EL8vpA>
10. Распоряжение Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 от 24.11.2020 N3081-р (с изм. на 29.04.2023). Текст: электронный // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов: [сайт].URL: <https://inlnk.ru/10kDYz>

Библиографический список

1. Портнов Ю.М, Башкирова В. Г. и др. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009 - 100 с.
2. Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков. Москва: PressPass, 2017. 144 с. ISBN 978-5-9909655-6-0. Текст: непосредственный.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 4-е изд. Москва: Советский спорт, 2019. 216 с. ISBN 978-5-00129-086-5. Текст: непосредственный.
4. Винниченко, А.В. Методика развития координационных способностей баскетболистов 11-12 лет с ДЮСШ в группах начальной подготовки на основе «Школы мяча» / А. В. Винниченко. Текст: непосредственный // Вестник ТГУ. 2013. №6. С. 88-92.
5. Гомельский, Е.Я. Баскетбольная секция в школе / Е. Я. Гомельский. – Текст: электронный // журнал «Спорт в школе». 2008. №21. URL: <https://inlnk.ru/dnVkw5>
6. Иссурин, В.Б. Координационные способности спортсменов: мет.пособие / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. – Москва: Спорт, 2020. – 208 с. – ISBN 978-5-907225-04-6. Текст: электронный.
7. Координационные способности у баскетболистов. Текст: электронный // Учебно-методический кабинет: [сайт]. URL: <https://inlnk.ru/jEgNRJ>
8. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с. ISBN 5-98724-012-3. Текст: непосредственный.
9. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие / В. И. Лях. Москва: АСТ, 1998. 272 с. ISBN 5-237-00116-5. Текст: непосредственный.
10. Маловичка, А.Г. Развитие физических качеств юных баскетболистов / А. Г. Маловичка, С. В. Вартанян, О. Н. Мещерякова. Текст: электронный // Науч. альманах. 2015. №12. С. 547-551. URL: <https://inlnk.ru/QwgnMd>
11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теорет. метод. аспекты спорта и проф. прикладных форм физ. культуры): учебник. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 543 с. ISBN 5-278-00326-X. Текст: непосредственный.

12. Специальные упражнения в обучении технике баскетбола. Текст: электронный // ОБЖ и Физкультура. В помощь учителю: [сайт]. URL: <https://inlnk.ru/1PyEmO>
13. Степанова, М.М. Баскетбол. Методика обучения и спортивной тренировки в баскетболе: учебное пособие / М. М. Степанова. Челябинск: Челяб. гос. пед. ун-т, 2016. – 157 с. ISBN 978-5-906777-69-0. Текст: непосредственный.
14. Татарова, С. Ю. Специальные упражнения для совершенствования техника – тактической подготовки баскетболистов: учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. Москва: Финансовый университет, 2015. 112 с. Текст: непосредственный.
15. Физическая подготовка игроков и команд. Текст: электронный // учебно-методический кабинет: [сайт]. URL: <https://inlnk.ru/dnVkon>
16. Шахматова, Т.В. Специальная физическая подготовка баскетболистов в тренировочном процессе / Т. В. Шахматова, Н. П. Рогачева. Текст: электронный // Методическая разработка: [сайт]. 2014. URL: <https://inlnk.ru/RjpNwB>

Список литературы для обучающихся

1. Тригорлов, В.В. Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие / В. В. Тригорлов. Беларусь. 2007. Текст: непосредственный.
2. Упражнения в баскетболе для специальной координации. Текст: электронный // Детско-юношеский физкультурный центр «Союз»: [сайт]. 2014. URL: <https://inlnk.ru/PmA9K8>
3. Яхонтов, Е.Р. Мяч летит в кольцо / Е. Р. Яхонтов. Санкт–Петербург: Лениздат, 1894. ISBN 978-5-458-33812-7. Текст: непосредственный