

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 13»

Принята на заседании  
Методического совета  
Протокол №1  
От «30» августа 2025г.

Утверждено  
приказом директора  
МБОУ СШ №13  
№ 130 от 01 сентября 2025 г.

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

Возраст: 14 – 17 лет.  
Срок реализации программы – 3 года.

**Автор-составитель:**  
Синдеева Наталья Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Арзамас, 2025г.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет ***физкультурно-спортивную направленность***, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

***Новизна и оригинальность программы*** «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

**Актуальность** программы заключается 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.

**Педагогическая целесообразность** 3-летней программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Трехлетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Отличительные особенности программы.** Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

**Адресат:** обучающиеся в возрасте 14-17 лет. В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**Цель программы** - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач:**

*Образовательные:*

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;

- обучать правильному выполнению физических упражнений.

*Оздоровительные:*

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способности детей;

- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

*Воспитательные:*

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

**Объем и срок освоения программы:** общее количество учебных часов в год - 76, временная продолжительность - 3 года. Наполняемость учебной группы по годам обучения. Количество обучающихся в группе 15 чел.

1 год обучения – 15 человек; 2 год обучения – 15 человек; 3 год обучения – 15 человек.

**Формы обучения:** командная, малыми группами, индивидуальная. Занятия проводятся в групповой форме 1 раз в неделю по 2 часа.

**Формы проведения занятий:** тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Формы подведения итогов** реализации образовательной программы: спортивные праздники, конкурсы; матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста; соревнования школьного, районного и городского масштабов.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале учебного года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

### ***Планируемые результаты***

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

*К концу первого года обучения учащиеся:*

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- знакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшают общую физическую подготовку, осваивают упражнения СФП;
- знакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучаются игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшают общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;

- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

*К концу второго года обучения учащиеся:*

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более

выносливыми к любым нагрузкам;

- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоят разнообразную игровую практику;
- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоят передачу мяча двумя руками в движении;
- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита;
- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении получат навыки ставить заслон;
- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого

игрока;

- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обводить соперника с изменением направления.

*К концу третьего года обучения учащиеся:*

- научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- улучшат технико-тактическую подготовку.
- улучшат психологическую подготовку.
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед

щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

- научатся в нападающих действиях выполнить «наведение».
- в командных нападающих действиях смогут выполнить «скрестный

ВЫХОД».

- в защитных командных действиях смогут использовать «групповой отбор».

- в защитных действиях смогут выполнить «проскальзывание».

- в защитных командных действиях научатся противодействовать «скрестному выходу».

- будут уметь заполнять протокол игры.

- смогут оказать первую помощь при легких травмах.

- научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.

- смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).

- будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)

- будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

- смогут обводить соперника с изменением скорости.

- научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.

- умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).

- умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).

- умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему «быстрого прорыва».

- умело в нападающих командных действиях смогут использовать «малую восьмерку».

- умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).

- умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).

- смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать «быстрому прорыву» соперников.

## 2. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

| №<br>п/п     | Наименование разделов                         | 1 год обучения               |                          |                         | 2 год обучения               |                          |                         | 3 год обучения               |                          |                         |
|--------------|-----------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------------|
|              |                                               | Общее<br>количество<br>часов | Теоретические<br>занятия | Практические<br>занятия | Общее<br>количество<br>часов | Теоретические<br>занятия | Практические<br>занятия | Общее<br>количество<br>часов | Теоретические<br>занятия | Практические<br>занятия |
| 1.           | Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры | 2                            | 2                        | -                       | 1                            | 1                        | -                       | 1                            | 1                        | -                       |
| 2.           | Общая физическая подготовка                   | 16                           | 1                        | 15                      | 16                           | 1                        | 15                      | 14                           | 1                        | 13                      |
| 3.           | Специальная подготовка                        | 11                           | 1                        | 10                      | 16                           | 1                        | 15                      | 11                           | 1                        | 10                      |
| 4.           | Техническая подготовка                        | 14                           | 1                        | 13                      | 10                           | -                        | 10                      | 16                           | 1                        | 15                      |
| 5.           | Тактическая подготовка                        | 16                           | 1                        | 15                      | 11                           | 1                        | 10                      | 12                           | 2                        | 10                      |
| 6.           | Игровая подготовка                            | 17                           | 2                        | 15                      | 22                           | 2                        | 20                      | 23                           | 1                        | 21                      |
| <b>Итого</b> |                                               | <b>76</b>                    | <b>8</b>                 | <b>68</b>               | <b>76</b>                    | <b>6</b>                 | <b>76</b>               | <b>76</b>                    | <b>7</b>                 | <b>69</b>               |

# **1. Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

## **1 года обучения**

### *1. Общие основы баскетбола – 8 часов.*

- 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.

### *2. Общая физическая подготовка – 15 часов.*

- 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.

### *3. Специальная физическая подготовка – 10 часов*

- 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.

### *4. Техническая подготовка – 13 часов.*

- 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.

#### *5.Тактическая подготовка – 15 часов*

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

#### *6.Игровая подготовка – 15 часов.*

- 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.

### **2 год обучения**

1. *Общие основы баскетбола – 6 часов.*
  - Физическая культура и спорт в России.
  - Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
  - Правила техники безопасности на тренировках.

- Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения.

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

## *2. Общая физическая подготовка – 15 часов.*

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

## *3. Специальная физическая подготовка – 15 часов.*

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.

- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении.

Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

#### *4. Техническая подготовка – 10 часов.*

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.

- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.

- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.

- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.

- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.

- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.

- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.

- Обводка соперника с изменением направления.

- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.

- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.

- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.

- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

#### *5. Тактическая подготовка – 10 часов.*

- Розыгрыш мяча игроками команды.

- Организация атаки кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Заслон защитнику партнера.

- Наведение на партнера своего защитника.

- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.
- Противодействие атаке.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

6. *Игровая подготовка – 20 часов.*

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

### **3 год обучения**

1. *Теоретическая подготовка – 7 часов.*

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения,

положение о соревнованиях.

- Правила по мини-баскетболу.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

- Подведение итогов года.

## *2. Общая физическая подготовка – 13 часов.*

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м.
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

## *3. Специальная физическая подготовка - 10 часов.*

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

#### 4. *Техническая подготовка – 15 часов.*

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.

- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.

- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.

- Скрытые передачи.

- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.

- Перевод под ногой, за спиной.

- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.

- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.

- Обучение броску крюком.

- Разноудаленные броски с места и в движении.

- Обучение технике трехочкового броска.

- Дальнейшее обучение штрафному броску.

- Бросок в прыжке одной рукой.

#### 5. *Тактическая подготовка – 10 часов.*

- Командная атака кольца противника.

- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.

- Наведение.

- Треугольник, Тройка.

- Малая восьмерка.

- Скрестный выход.

- Сдвоенный заслон.

- Система быстрого прорыва.

- Система эшелонированного прорыва.

- Система нападения через центрального.

- Противодействие атаки кольца.

- Подстраховка.

- Переключение.

- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

6. *Игровая подготовка – 21 час.*

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

#### 4. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

##### 1 год обучения

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Тема занятия                                                        | Кол-во часов | Форма занятия                                   | Место проведения | Форма контроля                                                                                  |
|-------|-------|-------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    |       |       | 14.30-16.15              | Техника безопасности. ОФП. Ускорение. Контрольное испытание.        | 2            | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал   | Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу         |
| 2.    |       |       | 14.30-16.15              | ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Перемещение.                     | 2            | Практическое занятие.                           | Спортивный зал   |                                                                                                 |
| 3.    |       |       | 14.30-16.15              | ОФП. Силовая подготовка. Перемещение. Ускорение.                    | 2            | Практическое занятие.                           | Спортивный зал   |                                                                                                 |
| 4.    |       |       | 14.30-16.15              | ОФП. Прыжковая подготовка. Бросок мяча в прыжке. Тактика нападения. | 2            | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал   |                                                                                                 |
| 5.    |       |       | 14.30-16.15              | ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Бросок, передача.                | 2            | Практическое занятие.                           | Спортивный зал   |                                                                                                 |
| 6.    |       |       | 14.30-16.15              | ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Перемещение, бросок.             | 2            | Практическое занятие.                           | Спортивный зал   | Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий) |
| 7.    |       |       | 14.30-16.15              | ОФП. Бросок в прыжке. Атака кольца.                                 | 2            | Практическое занятие.                           | Спортивный зал   |                                                                                                 |
| 8.    |       |       | 14.30-16.15              | ОФП. Тактика защиты. Перемещение без мяча.                          | 2            | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал   |                                                                                                 |
| 9.    |       |       | 14.30-16.15              | ОФП. Тактика защита. Перемещение. Силовая подготовка.               | 2            | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал   | Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи                                 |

|     |  |  |             |                                                          |   |                                                 |                |                                                                                                 |
|-----|--|--|-------------|----------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Перемещение без мяча. | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | мяча двумя руками снизу                                                                         |
| 11. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Силовая подготовка. Перемещение с мячом.            | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 12. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Учебная игра. Ускорение.                            | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 13. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Учебная игра. Перемещение.                          | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 14. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Учебная игра. Прыжковая подготовка.                 | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий) |
| 15. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Прыжковая подготовка. Бросок в прыжке.              | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу         |
| 16. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Перемещение.          | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий) |
| 17. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Учебная игра.                                       | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 18. |  |  | 14.30-16.15 | Учебная игра. Контроль нормативов ОФП.                   | 2 | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал | Сдача контрольных нормативов по ОФП                                                             |
| 19. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Перемещение. Ускорение.                             | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу         |
| 20. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Бросок мяча в прыжке. Передача.                     |   | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. |                |                                                                                                 |

|     |  |  |             |                                                    |   |                                                 |                |                                                                                                 |
|-----|--|--|-------------|----------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |  |  |             |                                                    |   |                                                 |                |                                                                                                 |
| 21. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Учебная игра.                                 | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий) |
| 22. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Учебная игра.                                 | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу         |
| 23. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Ведения мяча. Передача.                       | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 24. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Ведение мяча. Перемещение. Передача.          | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 25. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Перемещение. Атака на кольцо.                 | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 26. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Перемещение. Передача мяча.                   | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий) |
| 27. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Бросок мяча. Комбинация.                      | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 28. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Тактика защиты. Перемещение.                  | 2 | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 29. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Перемещение. Атака на кольцо.                 | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 30. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Бросок.         | 2 | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал | Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу         |
| 31. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Прыжковая подготовка. Бросок. Тактика защиты. | 2 | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал |                                                                                                 |

|     |  |  |             |                                                  |   |                       |                |                                                                                                 |
|-----|--|--|-------------|--------------------------------------------------|---|-----------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 32. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Перемещение. Бросок.                        | 2 | Практическое занятие. | Спортивный зал | Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий) |
| 33. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Перемещение. Защита, передача.              | 2 | Практическое занятие. | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 34. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Перемещение. Атака на кольцо.               | 2 | Практическое занятие. | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 35. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Перемещение.  | 2 | Практическое занятие. | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 36. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра. | 2 | Практическое занятие. | Спортивный зал | Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу         |
| 37. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. Силовая подготовка. Бросок.                 | 2 | Практическое занятие. | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 38. |  |  | 14.30-16.15 | ОФП. ОФП. Контрольное испытание. Учебная игра.   | 2 | Практическое занятие. | Спортивный зал | Оценка техники и точности выполнения игровых приемов.                                           |

### *2 год обучения*

| № п/п | Месяц    | Число | Время проведения занятия | Тема занятия                                               | Кол-во часов | Форма занятия                                   | Место проведения | Форма контроля                                                                          |
|-------|----------|-------|--------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Сентябрь | 6     | 14.30-16.15              | Техника безопасности. Контрольное испытание. Ускорение.    | 2            | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал   | Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу |
| 2.    | Сентябрь | 13    | 14.30-16.15              | ОФП. Ускорение. Скоростно-силовая подготовка. Перемещение. | 2            | Практическое занятие.                           | Спортивный зал   |                                                                                         |
| 3.    | Сентябрь | 20    | 14.30-16.15              | ОФП. Силовая подготовка. Бросок в прыжке.                  | 2            | Практическое занятие.                           | Спортивный зал   |                                                                                         |
| 4.    | Сентябрь | 27    | 14.30-16.15              | ОФП. Защита. Перемещение. Бросок.                          | 2            | Практическое занятие.                           | Спортивный зал   |                                                                                         |

|     |         |    |             |                                                       |   |                                                 |                |                                                                                                 |
|-----|---------|----|-------------|-------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.  | Октябрь | 4  | 14.30-16.15 | ОФП. Перемещение. Ведение. Бросок.                    |   |                                                 |                |                                                                                                 |
| 6.  | Октябрь | 11 | 14.30-16.15 | ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Тактика нападения. | 2 | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 7.  | Октябрь | 18 | 14.30-16.15 | ОФП. Прыжковая подготовка. Бросок мяча, передача.     | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 8.  | Октябрь | 25 | 14.30-16.15 | ОФП. Учебная игра. Скоростно-силовая подготовка.      | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий) |
| 9.  | Ноябрь  | 1  | 14.30-16.15 | ОФП. Учебная игра. Прыжковая подготовка.              | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 10. | Ноябрь  | 8  | 14.30-16.15 | ОФП. Учебная игра. Тактика защиты.                    | 2 | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 11. | Ноябрь  | 15 | 14.30-16.15 | ОФП. Перемещение. Бросок, передача мяча.              | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 12. | Ноябрь  | 22 | 14.30-16.15 | ОФП. Тактика защиты. Перемещение без мяча.            | 2 | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал | Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу         |
| 13. | Ноябрь  | 29 | 14.30-16.15 | ОФП. Тактика нападения. Перемещения без мяча.         | 2 | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 14. | Декабрь | 6  | 14.30-16.15 | ОФП. Учебная игра.                                    | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |

|     |         |    |             |                                                                     |   |                                                       |                   |                                                                                                                |
|-----|---------|----|-------------|---------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15. | Декабрь | 13 | 14.30-16.15 | ОФП. Ведение и передача мяча.<br>Силовая подготовка.                | 2 | Практическое<br>занятие.                              | Спортивный<br>зал | Участие в школьных<br>спортивно-массовых<br>мероприятиях и<br>соревнованиях<br>(согласно плану<br>мероприятий) |
| 16. | Декабрь | 20 | 14.30-16.15 | ОФП. Учебная игра. Скоростная<br>подготовка.                        | 2 | Практическое<br>занятие.                              | Спортивный<br>зал | Оценка техники<br>приема и передачи и<br>точность выполнения<br>передачи мяча двумя<br>руками снизу            |
| 17. | Декабрь | 27 | 14.30-16.15 | ОФП. Ведение и передача мяча.<br>Комбинация. Контрольное испытание. | 2 | Практическое<br>занятие.                              | Спортивный<br>зал | Участие в школьных<br>спортивно-массовых<br>мероприятиях и<br>соревнованиях<br>(согласно плану<br>мероприятий) |
| 18. | Январь  | 10 | 14.30-16.15 | ОФП. Учебная игра. Ведение, передача<br>мяча.                       | 2 | Практическое<br>занятие.                              | Спортивный<br>зал |                                                                                                                |
| 19. | Январь  | 17 | 14.30-16.15 | ОФП. Перемещение. Заслон.                                           | 2 | Практическое<br>занятие.                              | Спортивный<br>зал |                                                                                                                |
| 20. | Январь  | 24 | 14.30-16.15 | ОФП. Тактика защиты. Ведение<br>передачи.                           | 2 | Теоретическое<br>занятие.<br>Практическое<br>занятие. | Спортивный<br>зал | Сдача контрольных<br>нормативов по ОВП                                                                         |
| 21. | Январь  | 31 | 14.30-16.15 | ОФП. Перемещение. Бросок в прыжке.                                  | 2 | Практическое<br>занятие.                              | Спортивный<br>зал | Оценка техники<br>приема и передачи и<br>точность выполнения<br>передачи мяча двумя<br>руками снизу            |
| 22. | Февраль | 7  | 14.30-16.15 | ОФП. Тактика защиты. Перемещение.                                   | 2 | Теоретическое<br>занятие.<br>Практическое<br>занятие. |                   |                                                                                                                |
| 23. | Февраль | 14 | 14.30-16.15 | ОФП. Скоростно-силовая подготовка.<br>Ведение, передача мяча.       | 2 | Практическое<br>занятие.                              | Спортивный<br>зал | Участие в школьных<br>спортивно-массовых<br>мероприятиях и<br>соревнованиях                                    |

|     |         |    |             |                                                           |   |                                                 |                |                                                                                                 |
|-----|---------|----|-------------|-----------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |         |    |             |                                                           |   |                                                 |                | (согласно плану мероприятий)                                                                    |
| 24. | Февраль | 21 | 14.30-16.15 | ОФП. Прыжковая подготовка. Бросок.                        | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу         |
| 25. | Февраль | 28 | 14.30-16.15 | ОФП. Тактика нападения. Комбинация. Перемещение.          | 2 | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 26. | Март    | 6  | 14.30-16.15 | ОФП. Ведение мяча. Передача. Скоростная подготовка.       | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 27. | Март    | 13 | 14.30-16.15 | ОФП. Учебная игра. Скоростно-силовая подготовка.          | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 28. | Март    | 20 | 14.30-16.15 | ОФП. Скоростно-силовая подготовка.                        | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий) |
| 29. | Март    | 27 | 14.30-16.15 | ОФП. Ведение, передача мяча. Перемещение.                 | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 30. | Апрель  | 3  | 14.30-16.15 | ОФП. Ведение, передача мяча. Перемещение.                 | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 31. | Апрель  | 10 | 14.30-16.15 | ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Передача мяча. Бросок. | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 32. | Апрель  | 17 | 14.30-16.15 | ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Передача мяча. Бросок. | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Оценка техники приема и передачи и точность выполнения                                          |
| 33. | Апрель  | 24 | 14.30-16.15 | ОФП. Тактика защиты. Перемещение. Комбинация.             | 2 | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал |                                                                                                 |

|     |     |    |             |                                                                |   |                                                       |                   |                                                                                                                |
|-----|-----|----|-------------|----------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 34. | Май | 1  | 14.30-16.15 | ОФП. Тактика нападения.<br>Перемещение. Комбинация.            | 2 | Теоретическое<br>занятие.<br>Практическое<br>занятие. | Спортивный<br>зал | передачи мяча двумя<br>руками снизу                                                                            |
| 35. | Май | 8  | 14.30-16.15 | ОФП. Перемещение. Комбинация.<br>Скоростно-силовая подготовка. | 2 | Практическое<br>занятие.                              | Спортивный<br>зал | Участие в школьных<br>спортивно-массовых<br>мероприятиях и<br>соревнованиях<br>(согласно плану<br>мероприятий) |
| 36. | Май | 15 | 14.30-16.15 | ОФП. Учебная игра. Перемещение.                                | 2 | Практическое<br>занятие.                              | Спортивный<br>зал |                                                                                                                |
| 37. | Май | 22 | 14.30-16.15 | ОФП. Учебная игра. Скоростно-<br>силовая подготовка.           | 2 | Практическое<br>занятие.                              | Спортивный<br>зал |                                                                                                                |
| 38. | Май | 29 | 14.30-16.15 | ОФП. Контрольное испытание.                                    | 2 | Практическое<br>занятие.                              | Спортивный<br>зал | Оценка техники и<br>точности выполнения<br>игровых приемов.                                                    |

### *3 год обучения*

| №<br>п/п | Месяц    | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Тема занятия                                                   | Кол-<br>во<br>часов | Форма<br>занятия                                      | Место<br>проведения | Форма контроля                                                                                      |
|----------|----------|-------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Сентябрь | 4     | 16.30-18.10                    | Техника безопасности. Контрольное<br>испытание. Ускорение.     | 2                   | Теоретическое<br>занятие.<br>Практическое<br>занятие. | Спортивный<br>зал   | Оценка техники<br>приема и передачи и<br>точность выполнения<br>передачи мяча двумя<br>руками снизу |
| 2.       | Сентябрь | 11    | 16.30-18.10                    | ОФП. Ускорение. Скоростно-<br>силовая подготовка. Перемещение. | 2                   | Практическое<br>занятие                               | Спортивный<br>зал   |                                                                                                     |
| 3.       | Сентябрь | 18    | 16.30-18.10                    | ОФП. Силовая подготовка. Бросок в<br>прыжке.                   | 2                   | Практическое<br>занятие.                              | Спортивный<br>зал   |                                                                                                     |
| 4.       | Сентябрь | 25    | 16.30-18.10                    | ОФП. Защита. Перемещение.<br>Бросок.                           | 2                   | Практическое<br>занятие.                              | Спортивный<br>зал   |                                                                                                     |

|     |         |    |             |                                                       |   |                                                 |                |                                                                                                 |
|-----|---------|----|-------------|-------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.  | Октябрь | 2  | 16.30-18.10 | ОФП. Перемещение. Ведение. Бросок.                    | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий) |
| 6.  | Октябрь | 9  | 16.30-18.10 | ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Тактика нападения. | 2 | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 7.  | Октябрь | 16 | 16.30-18.10 | ОФП. Прыжковая подготовка. Бросок мяча, передача.     | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 8.  | Октябрь | 23 | 16.30-18.10 | ОФП. Учебная игра. Скоростно-силовая подготовка.      | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 9.  | Октябрь | 30 | 16.30-18.10 | ОФП. Учебная игра. Прыжковая подготовка.              | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 10. | Ноябрь  | 6  | 16.30-18.10 | ОФП. Учебная игра. Тактика защиты.                    | 2 | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал | Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу         |
| 11. | Ноябрь  | 13 | 16.30-18.10 | ОФП. Перемещение. Бросок, передача мяча.              | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 12. | Ноябрь  | 20 | 16.30-18.10 | ОФП. Тактика защиты. Перемещение без мяча.            | 2 | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 13. | Ноябрь  | 27 | 16.30-18.10 | ОФП. Тактика нападения. Перемещения без мяча.         | 2 | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 14. | Декабрь | 4  | 16.30-18.10 | ОФП. Учебная игра.                                    | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Участие в школьных спортивно-массовых                                                           |

|     |         |    |             |                                                                  |   |                                                 |                |                                                                                                 |
|-----|---------|----|-------------|------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |         |    |             |                                                                  |   |                                                 |                | мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)                                       |
| 15. | Декабрь | 11 | 16.30-18.10 | ОФП. Ведение и передача мяча. Силовая подготовка.                | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу         |
| 16. | Декабрь | 18 | 16.30-18.10 | ОФП. Учебная игра. Скоростная подготовка.                        | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий) |
| 17. | Декабрь | 25 | 16.30-18.10 | ОФП. Ведение и передача мяча. Комбинация. Контрольное испытание. | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 18. | Январь  | 8  | 16.30-18.10 | ОФП. Учебная игра. Ведение, передача мяча.                       | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 19. | Январь  | 15 | 16.30-18.10 | ОФП. Перемещение. Заслон.                                        | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу         |
| 20. | Январь  | 22 | 16.30-18.10 | ОФП. Тактика защиты. Ведение передачи.                           |   | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. |                |                                                                                                 |
| 21. | Январь  | 29 | 16.30-18.10 | ОФП. Перемещение. Бросок в прыжке.                               | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий) |

|     |         |    |             |                                                            |   |                                                 |                |                                                                                                 |
|-----|---------|----|-------------|------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |         |    |             |                                                            |   |                                                 |                |                                                                                                 |
| 22. | Февраль | 5  | 16.30-18.10 | ОФП. Тактика защиты. Перемещение.                          | 2 | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал | Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу         |
| 23. | Февраль | 12 | 16.30-18.10 | ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Ведение, передача мяча. | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 24. | Февраль | 19 | 16.30-18.10 | ОФП. Прыжковая подготовка. Бросок.                         | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 25. | Февраль | 26 | 16.30-18.10 | ОФП. Тактика нападения. Комбинация. Перемещение.           | 2 | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 26. | Март    | 5  | 16.30-18.10 | ОФП. Ведение мяча. Передача. Скоростная подготовка.        | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий) |
| 27. | Март    | 12 | 16.30-18.10 | ОФП. Учебная игра. Скоростно-силовая подготовка.           | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 28. | Март    | 19 | 16.30-18.10 | ОФП. Скоростно-силовая подготовка.                         | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 29. | Март    | 26 | 16.30-18.10 | ОФП. Ведение, передача мяча. Перемещение.                  | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 30. | Апрель  | 2  | 16.30-18.10 | ОФП. Ведение, передача мяча. Перемещение.                  | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 31. | Апрель  | 9  | 16.30-18.10 | ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Передача мяча. Бросок.  | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Оценка техники приема и передачи и точность выполнения                                          |

|     |          |    |             |                                                             |   |                                                 |                |                                                                                                 |
|-----|----------|----|-------------|-------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 32. | Апрель   | 16 | 16.30-18.10 | ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Передача мяча. Бросок.   | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | передачи мяча двумя руками снизу                                                                |
| 33. | Апрель   | 23 | 16.30-18.10 | ОФП. Тактика защиты. Перемещение. Комбинация.               | 2 | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал | Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий) |
| 34. | Апрель   | 30 | 16.30-18.10 | ОФП. Тактика нападения. Перемещение. Комбинация.            | 2 | Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие. | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 35. | Май      | 7  | 16.30-18.10 | ОФП. Перемещение. Комбинация. Скоростно-силовая подготовка. | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 36. | Май      | 14 | 16.30-18.10 | ОФП. Учебная игра. Скоростно-силовая подготовка.            | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал |                                                                                                 |
| 37. | Май      | 21 | 16.30-18.10 | ОФП. Прыжковая подготовка. Перемещение.                     | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу         |
| 38. | Сентябрь | 28 | 16.30-18.10 | ОФП. Контрольное испытание.                                 | 2 | Практическое занятие.                           | Спортивный зал | Оценка техники и точности выполнения игровых приемов.                                           |

### Методическое обеспечение общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

| <i>№</i> | <i>Тема программы</i>                                                | <i>Форма организации и проведения занятия</i>                                                        | <i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>                                                                | <i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>                                     | <i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>          |
|----------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1        | Общие основы баскетбола ПП и ТБ<br>Правила игры и методика судейства | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная                                                 | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.         | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе. | Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.                   |
| 2        | Общефизическая подготовка баскетболиста                              | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная                                       | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки                                                                        | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего                                             | Тестирование, карточки судьи, протоколы                             |
| 3        | Специальная подготовка                                               | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах                 | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего           | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.              |
| 4        | Техническая подготовка баскетболиста                                 | Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.     | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего                                      | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование |
| 5        | Игровая подготовка                                                   | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая                                                       | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.                                                               | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи                         | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование                     |

## **Условия реализации программы**

### **1. Дидактические материалы:**

- Картотека упражнений по баскетболу;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетбол;
- Правила игры в баскетбол;
- Правила судейства в баскетболе;
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней;
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо оборудование и инвентарь:

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

## Оценочные материалы

### *Нормативы общей физической подготовки*

Таблица 1.

Оценка общей физической подготовленности учащихся 14-15 лет (по В.И.Ляху)

| Физические способности | Контрольное упражнение              | Возраст | Пол | Уровень     |           |             |
|------------------------|-------------------------------------|---------|-----|-------------|-----------|-------------|
|                        |                                     |         |     | низкий      | средний   | высокий     |
| 1                      | 2                                   | 3       | 4   | 5           | 6         | 7           |
| Скоростные             | Бег 30м, с                          | 11      | М   | 6,3 и выше  | 6,1-5,5   | 5,0 и ниже  |
|                        |                                     |         | Д   | 6,4         | 6,3-5,7   | 5,1         |
|                        |                                     | 12      | М   | 6,0         | 5,8-5,4   | 4,9         |
|                        |                                     |         | Д   | 6,2         | 6,0-6,4   | 5,0         |
|                        |                                     | 13      | М   | 5,9         | 5,6-5,2   | 4,8         |
|                        |                                     |         | Д   | 6,3         | 6,2-5,5   | 5,0         |
|                        |                                     | 14      | М   | 5,8         | 5,5-5,1   | 4,7         |
|                        |                                     |         | Д   | 6,1         | 5,9-5,4   | 4,9         |
|                        |                                     | 15      | М   | 5,5         | 5,3-4,9   | 4,5         |
|                        |                                     |         | Д   | 6,0         | 5,8-5,3   | 4,9         |
| Координационные        | Челночный бег 3·10 м, с             | 11      | М   | 9,7 и выше  | 9,3-8,8   | 8,5 и ниже  |
|                        |                                     |         | Д   | 10,1        | 9,7-9,3   | 8,9         |
|                        |                                     | 12      | М   | 9,3         | 9,0-8,6   | 8,3         |
|                        |                                     |         | Д   | 10,0        | 9,6-9,1   | 8,8         |
|                        |                                     | 13      | М   | 9,3         | 9,0-8,6   | 8,3         |
|                        |                                     |         | Д   | 10,0        | 9,5-9,0   | 8,7         |
|                        |                                     | 14      | М   | 9,3         | 8,7-8,3   | 8,0         |
|                        |                                     |         | Д   | 9,9         | 9,4-9,0   | 8,6         |
|                        |                                     | 15      | М   | 8,6         | 8,4-8,0   | 7,7         |
|                        |                                     |         | Д   | 9,7         | 9,3-8,8   | 8,5         |
| Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см          | 11      | М   | 140 и ниже  | 160-180   | 195 и выше  |
|                        |                                     |         | Д   | 130         | 150-175   | 185         |
|                        |                                     | 12      | М   | 145         | 165-180   | 200         |
|                        |                                     |         | Д   | 135         | 155-175   | 190         |
|                        |                                     | 13      | М   | 150         | 170-190   | 205         |
|                        |                                     |         | Д   | 140         | 160-180   | 200         |
|                        |                                     | 14      | М   | 160         | 180-195   | 210         |
|                        |                                     |         | Д   | 145         | 160-180   | 200         |
|                        |                                     | 15      | М   | 175         | 190-205   | 220         |
|                        |                                     |         | Д   | 155         | 165-185   | 205         |
| Выносливость           | 6-минутный бег                      | 11      | М   | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше |
|                        |                                     |         | Д   | 700         | 850-1000  | 1100        |
|                        |                                     | 12      | М   | 950         | 1100-1200 | 1350        |
|                        |                                     |         | Д   | 750         | 900-1050  | 1150        |
|                        |                                     | 13      | М   | 1000        | 1150-1250 | 1400        |
|                        |                                     |         | Д   | 800         | 950-1100  | 1200        |
|                        |                                     | 14      | М   | 1050        | 1200-1300 | 1450        |
|                        |                                     |         | Д   | 850         | 1000-1150 | 1250        |
|                        |                                     | 15      | М   | 1100        | 1250-1350 | 1500        |
|                        |                                     |         | Д   | 900         | 1050-1200 | 1300        |
| Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см | 11      | М   | 2 и ниже    | 6-8       | 10 и выше   |
|                        |                                     |         | Д   | 4           | 8-10      | 15          |
|                        |                                     | 12      | М   | 2           | 6-8       | 10          |
|                        |                                     |         | Д   | 5           | 9-11      | 16          |
|                        |                                     | 13      | М   | 2           | 5-7       | 9           |
|                        |                                     |         | Д   | 6           | 10-12     | 18          |
|                        |                                     | 14      | М   | 3           | 7-9       | 11          |
|                        |                                     |         | Д   | 7           | 12-14     | 20          |
|                        |                                     | 15      | М   | 4           | 8-10      | 12          |
|                        |                                     |         | Д   | 7           | 12-14     | 20          |

Таблица 1.Продолжение.  
Продолжение Таблицы 1.

| 1       | 2                                | 3  | 4      | 5             | 6            | 7              |
|---------|----------------------------------|----|--------|---------------|--------------|----------------|
| Силовые | Подтягивание на высокой перекла- | 11 | М<br>Д | 1 и ниже<br>4 | 4-5<br>10-14 | 6 и выше<br>19 |

  

| Физические способности | Контрольное упражнение                                                                                            | Возраст | Пол | Уровень     |           |             |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----|-------------|-----------|-------------|
|                        |                                                                                                                   |         |     | низкий      | средний   | высокий     |
| Скоростные             | Бег 30м, с                                                                                                        | 16      | М   | 5,2 и выше  | 5,1-4,8   | 4,4 и ниже  |
|                        |                                                                                                                   |         | Д   | 6,1         | 5,9-5,3   | 4,8         |
|                        |                                                                                                                   | 17      | М   | 5,1         | 5,0-4,7   | 6,1         |
|                        |                                                                                                                   |         | Д   | 6,1         | 5,9-5,3   | 4,8         |
| Координационные        | Челночный бег 3-10 м, с                                                                                           | 16      | М   | 8,2 и выше  | 8,0-7,6   | 7,3 и ниже  |
|                        |                                                                                                                   |         | Д   | 9,7         | 9,3-8,7   | 8,4         |
|                        |                                                                                                                   | 17      | М   | 8,1         | 7,9-7,5   | 7,2         |
|                        |                                                                                                                   |         | Д   | 7,2         | 9,6-8,7   | 8,5         |
| Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см                                                                                        | 16      | М   | 180 и ниже  | 195-210   | 230 и выше  |
|                        |                                                                                                                   |         | Д   | 160         | 170-190   | 210         |
|                        |                                                                                                                   | 17      | М   | 190         | 205-220   | 240         |
|                        |                                                                                                                   |         | Д   | 160         | 170-190   | 210         |
| Выносливость           | 6-минутный бег                                                                                                    | 16      | М   | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше |
|                        |                                                                                                                   |         | Д   | 900         | 1050-1200 | 1300        |
|                        |                                                                                                                   | 17      | М   | 1100        | 1300-1400 | 1500        |
|                        |                                                                                                                   |         | Д   | 900         | 1050-1200 | 1300        |
| Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см                                                                               | 16      | М   | 5 и ниже    | 9-12      | 15 и выше   |
|                        |                                                                                                                   |         | Д   | 7 и ниже    | 12-14     | 20 и выше   |
|                        |                                                                                                                   | 17      | М   | 5 и ниже    | 9-12      | 15 и выше   |
|                        |                                                                                                                   |         | Д   | 7 и ниже    | 12-14     | 20 и выше   |
| Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики);<br>На низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол, раз | 16      | М   | 4 и ниже    | 8-9       | 11 и выше   |
|                        |                                                                                                                   |         | Д   | 6           | 13-15     | 18          |
|                        |                                                                                                                   | 17      | М   | 5           | 9-10      | 12          |
|                        |                                                                                                                   |         | Д   | 6           | 13-15     | 18          |

### Список литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014.
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002.
3. Гатмен Б. и Финнеган Т.. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2007г.
5. Гомельский Е. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2014.
6. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006.
7. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И. Физическая подготовка юных баскетболистов – М., 2010.
8. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2009.
9. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 2012.
10. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
11. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадем-Пресс, 2010г.
12. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2013.
13. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2007.
14. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2012.

Согласовано

Зам. директора по ВР \_\_\_\_\_ Е. А. Старункина

\_\_\_\_\_ 2019г.