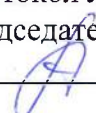
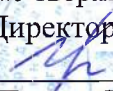


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №481  
с углубленным изучением немецкого языка  
Кировского района Санкт-Петербурга**

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Согласована»<br>на МО учителей<br>естественнонаучных дисциплин<br>(Протокол № 3 от 29.08.2022)<br>Председатель МО:<br> <u>Попова С.П.</u> | «Рассмотрена»<br>Педагогическим советом<br>ГБОУ СОШ № 481<br>(Протокол № 13 от<br>29.08.2022) | «Утверждена»<br>Директор ГБОУ СОШ № 481<br> Григорьева И.А.<br>(Приказ № 160-од от 29.08.2022)<br> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ.**

**Рабочая программа «Баскетбол»  
(10 класс)**

Возраст обучающихся: 15 до 17 лет

Срок реализации программы: 2 год

Педагог дополнительного образования: Виноградский А.Е.

Квалификационная категория: первая

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Конституция Российской Федерации;
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
3. Федеральный закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
4. Конвенция о правах ребенка;
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
7. Приказ Министерства образования и науки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; от 04.09.2014 № 1726-р;
8. Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20)
10. Программы развития ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга 2020-2025гг.;
11. Образовательная программа ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга;

В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ № 104 от 17.03.2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации» при реализации дополнительных образовательных программ в условиях неблагоприятной эпидемиологической ситуации необходимо предусмотреть реализацию образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий

Программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу.

### **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы**

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее своих сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В то же время подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у обучающихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью. К числу актуальных проблем относятся: неудовлетворенность потребностей в активных формах двигательной деятельности, отсутствие обеспечения физического, психического и нравственного оздоровления. Дети в легкой и доступной для себя форме имеют возможность приобретать и совершенствовать физические умения и навыки присущие данной спортивной дисциплине.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что изучая приемы и технические действия, учащиеся более глубоко знакомятся с баскетболом как видом спорта. Учащиеся совершенствуют свои умения и навыки, развивают необходимые физические качества, а так же становятся более самоорганизованными. Программа способствует формированию социальных навыков и расширяет возможности общения.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных баскетболистов. Также обеспечивается преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития обучающихся, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных ранее навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов баскетбола.

Программа адресована детям 11-18 лет. В данном возрасте активно проходит половое созревание, происходят психологические перемены. Ключом к пониманию этих перемен является смена

интересов. Баскетбол может стать способом занять ребенка полезным делом, помочь найти нужное увлечение.

Категория детей, поступающих в объединение, проходит собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. По его результатам дети первого года обучения могут быть зачислены в группу базового, стартового или продвинутого уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы. Занятия проводятся в группах, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

#### **Адресат программы**

Программа предназначена для учащихся 11-18 лет со средним уровнем спортивной подготовки.

#### **Цель программы:**

Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

#### **Задачи программы:**

##### **1. Обучающие:**

- познакомить учащихся с теоретическими знаниями по баскетболу; познакомить с историей развития баскетбола;
- научить техническим приемам игры;
- научить тактическим приемам игры;

##### **2. Развивающие:**

- прививать интерес к регулярным занятиям физической культурой;
- способствовать развитию физических умений и навыков;
- способствовать развитию необходимых физических способностей;
- способствовать укреплению здоровья и повышению устойчивости к заболеваниям.

##### **3. Воспитательные:**

- воспитывать уважение к товарищам;
- воспитывать коммуникативные навыки;
- воспитывать самостоятельность;
- формировать позитивное отношение к физической культуре и спорту.

#### **Условия реализации программы**

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

1 год обучения: 15 – 16 лет.

2 год обучения: 16 – 18 лет.

Программа модернизирована и рассчитана на 1 год обучения.

**Наполняемость групп:**

1 год обучения - 15 человек.

2 год обучения – 12 человек

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу.

**Место проведения:** ГБОУ СОШ №481.

**Материально-техническое обеспечение**

1. Щиты с кольцами.
2. Тренировочные щиты.
3. Стойки для обводки.
4. Гимнастическая стенка.
5. Гимнастическая скамейка.
6. Скакалки.
7. Гимнастические маты.
8. Мячи баскетбольные.
9. Мячи набивные.
10. Насос ручной.
11. Набивные мячи (1, 2, 3 кг).
12. Конусы.

**Кадровое обеспечение**

Данную программу могут использовать педагоги дополнительного образования.

**Форма организации деятельности учащихся:** групповая, в парах и подгруппах.

**Формы проведения занятий:** традиционное занятие.

**Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:** словесный,наглядный, практический.

**Методическое обеспечение программы**

| №<br>п/п.                                                  | Раздел                                 | Формы<br>занятий    | Методы и приемы                                             | Формы<br>подведения<br>итогов |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Методы, в основе которых лежит способ организации занятий: |                                        |                     |                                                             |                               |
| 1.                                                         | Техника безопасности.<br>Вводный курс. | Беседа,<br>рассказ. | Словесный метод: беседа, описание,<br>разъяснение, рассказ. | Опрос.                        |

|                                                                      |                                    |                                             |                                                                                                                         |                                            |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 2.                                                                   | Техническая подготовка.            | Тренировка.                                 | Наглядный метод: показ и демонстрация правильности выполнения упражнения.<br>Практический метод: выполнение упражнений. | Оценка правильности выполнения упражнений. |
| 3.                                                                   | Тактическая подготовка.            | Тренировка.                                 | Наглядный метод: показ и демонстрация правильности выполнения упражнения.<br>Практический метод: выполнение упражнений. | Оценка правильности выполнения упражнений. |
| 4.                                                                   | Физическая подготовка (ОФП и СФП). | Тренировка.                                 | Наглядный метод: показ и демонстрация правильности выполнения упражнения.<br>Практический метод: выполнение упражнений. | Оценка правильности выполнения упражнений. |
| 5.                                                                   | Тренировочные игры.                | Турнир.                                     | Практический метод: самостоятельная работа, работа под руководством педагога.                                           | Результат игры.                            |
| 6.                                                                   | Участие в спортивных мероприятиях. | Турнир.                                     | Практический метод: самостоятельная работа, работа под руководством педагога.                                           | Результат игры.                            |
| Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей: |                                    |                                             |                                                                                                                         |                                            |
| 1.                                                                   | Участие в спортивных мероприятиях. | Соревнование.                               | Репродуктивный метод: Отработка технических навыков (упражнений).                                                       | Результат игры.                            |
| 2.                                                                   | Поход с детьми на спортивные игры. | Поход на игры с профессиональными игроками. | Объяснительно-наглядный метод: показ и обсуждение игр.                                                                  | Беседа.                                    |
| 3.                                                                   | Просмотр игр.                      | Просмотр телевизионных трансляций игр.      | Объяснительно-наглядный метод: показ и обсуждение игр.                                                                  | Беседа.                                    |

**Формы контроля:**

- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

**Планируемые результаты****Личностные результаты:**

- развитие готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения;
- развитие этических качеств;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве с другими обучающимися и взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные результаты:**

- формирование умения самостоятельно контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- умение осуществлять контроль и оценку своей деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе.

**Предметные результаты:**

- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие физических качеств;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

**Ожидаемые результаты**

В результате реализации программы обучающиеся будут **знать**:

- правила техники безопасности при работе с инвентарем в спортивном зале;
- историю физической культуры и спорта в России;
- историю состояние и развитие баскетбола в России;



- основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

**Уметь:** - передвигаться различными способами;

- вести мяч с различной скоростью и высотой отскока правой (левой) рукой;

- выполнять передачи мяча различными способами;

- выполнять броски мяча различными способами с различных расстояний;

- выполнять нормативы обще - физических упражнений.

Проверка результатов обучения имеет текущий и итоговый характер.

На протяжении процесса обучения педагог контролирует эффективность работы обучающихся по результатам выполнения практических заданий и нормативов, обращая внимание на индивидуальные особенности детей.

**Формой проверки** результатов является выполнения заданий и сдачи контрольных нормативов, тестов (Приложение 1).

#### Учебный план 1 года обучения

| №<br>п/п. | Название раздела, темы               | Кол-во часов |           |           |                          |
|-----------|--------------------------------------|--------------|-----------|-----------|--------------------------|
|           |                                      | Всего        | Теория    | Практика  | Формы<br>контроля        |
| 1         | Техника безопасности. Вводный курс   | 6            | 6         | -         | Опрос                    |
| 2         | Техническая подготовка               | 45           | 5         | 40        | Выполнение<br>упражнений |
| 3         | Тактическая подготовка               | 9            | 1         | 8         | Выполнение<br>упражнений |
| 4         | Физическая подготовка (ОФП и<br>СФП) | 4            | -         | 4         | Выполнение<br>упражнений |
| 5         | Тренировочные игры                   | 4            |           | 4         | Игра                     |
| 6         | Участие в спортивных мероприятиях    | 4            |           | 4         | Игра                     |
|           | <b>Итого часов</b>                   | <b>72</b>    | <b>12</b> | <b>60</b> |                          |

#### Учебный план 2 года обучения

| №<br>п/п. | Название раздела, темы | Кол-во часов |        |          |       |
|-----------|------------------------|--------------|--------|----------|-------|
|           |                        | Всего        | Теория | Практика | Формы |

|   |                                    |           |           |           |                       |
|---|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------|
|   |                                    |           |           |           | контроля              |
| 1 | Техника безопасности. Вводный курс | 6         | 6         | -         | Опрос                 |
| 2 | Техническая подготовка             | 45        | 5         | 40        | Выполнение упражнений |
| 3 | Тактическая подготовка             | 9         | 1         | 8         | Выполнение упражнений |
| 4 | Физическая подготовка (ОФП и СФП)  | 4         | -         | 4         | Выполнение упражнений |
| 5 | Тренировочные игры                 | 4         |           | 4         | Игра                  |
| 6 | Участие в спортивных мероприятиях  | 4         |           | 4         | Игра                  |
|   | <b>Итого часов</b>                 | <b>72</b> | <b>12</b> | <b>60</b> |                       |

### Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

| №<br>п/п | Тема                                                                                                       | Кол-во часов |          | Дата проведения |       | Формы<br>контроля                  |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|-----------------|-------|------------------------------------|
|          |                                                                                                            | Теория       | Практика | План.           | Факт. |                                    |
| 1        | Инструктаж по технике безопасности.<br>Техника передвижения баскетболиста.                                 | 1            |          |                 |       | Опрос.<br>Выполнение<br>упражнений |
| 2        | Физическая культура и спорт в России.<br>Передвижения игрока вперед, назад.                                | 1            |          |                 |       | Опрос.<br>Выполнение<br>упражнений |
| 3        | Физическая культура и спорт в России.                                                                      | 1            |          |                 |       | Опрос.<br>Выполнение<br>упражнений |
| 4        | Состояние и развитие баскетбола в России.<br>Передвижения с различной скоростью.                           | 1            |          |                 |       | Опрос.<br>Выполнение<br>упражнений |
| 5        | Состояние и развитие баскетбола в России.<br>Техника ловли мяча.                                           | 1            |          |                 |       | Опрос.<br>Выполнение<br>упражнений |
| 6        | Гигиенические требования к занимающимся<br>спортом. Ловля мяча двумя руками на<br>месте.                   | 1            |          |                 |       | Опрос.<br>Выполнение<br>упражнений |
| 7        | Гигиенические требования к занимающимся<br>спортом. Ловля мяча одной рукой на месте.                       | 1            |          |                 |       | Опрос.<br>Выполнение<br>упражнений |
| 8        | Профилактика заболеваемости и<br>профилактика травматизма в спорте. Ловля<br>мяча двумя руками в движении. | 1            |          |                 |       | Опрос.<br>Выполнение<br>упражнений |
| 9        | Профилактика заболеваемости и<br>профилактика травматизма в спорте. Ловля                                  | 1            |          |                 |       | Опрос.<br>Выполнение               |

|    |                                                                                        |   |   |  |  |                          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|--------------------------|
|    | одной рукой в движении.                                                                |   |   |  |  | упражнений               |
| 10 | Ловля мяча двумя (одной) рукой в прыжке.                                               |   | 1 |  |  | Выполнение<br>упражнений |
| 11 | Техника передачи мяча. Передача мяча двумя руками от груди.                            | 1 |   |  |  | Выполнение<br>упражнений |
| 12 | Передача мяча отскоком от пола и одной рукой снизу.                                    |   | 1 |  |  | Выполнение<br>упражнений |
| 13 | Передача мяча двумя руками и одной от головы. Упражнения для развития силы.            |   | 1 |  |  | Выполнение<br>упражнений |
| 14 | Передача мяча в движении. Упражнения для развития силы.                                |   | 1 |  |  | Выполнение<br>упражнений |
| 15 | Передача мяча в прыжке. Упражнения для развития силы.                                  |   | 1 |  |  | Выполнение<br>упражнений |
| 16 | Техника ведения мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой.                               | 1 |   |  |  | Выполнение<br>упражнений |
| 17 | Ведение мяча в высокой стойке. Упражнения для развития силы.                           |   | 1 |  |  | Выполнение<br>упражнений |
| 18 | Ведение мяча в низкой стойке. Упражнения для развития быстроты.                        |   | 1 |  |  | Выполнение<br>упражнений |
| 19 | Ведение мяча в средней стойке. Упражнения для развития быстроты.                       |   | 1 |  |  | Выполнение<br>упражнений |
| 20 | Ведение мяча с изменением скорости бега. Упражнения для развития быстроты.             |   | 1 |  |  | Выполнение<br>упражнений |
| 21 | Ведение мяча различными способами без сопротивления. Упражнения для развития гибкости. |   | 1 |  |  | Выполнение<br>упражнений |
| 22 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Упражнения для развития гибкости.  |   | 1 |  |  | Выполнение<br>упражнений |
| 23 | Ведение мяча с активным сопротивлением                                                 |   | 1 |  |  | Выполнение               |

|    |                                                                                                 |   |   |  |  |                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|-----------------------|
|    | противника. Упражнения для развития гибкости.                                                   |   |   |  |  | упражнений            |
| 24 | Ведение мяча с изменением скорости движения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 25 | Быстрый отрыв. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.                               |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 26 | Ведение мяча после передачи мяча партнером. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 27 | Техника обводки соперника. Обводка соперника на месте.                                          | 1 |   |  |  | Выполнение упражнений |
| 28 | Обводка соперника в движении. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.                |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 29 | Обводка соперника через заслон. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.              |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 30 | Обводка соперника быстрым отрывом. Упражнения для развития общей выносливости.                  |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 31 | Дриблинг на месте. Упражнения для развития общей выносливости.                                  |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 32 | Дриблинг в движении. Упражнения для развития общей выносливости.                                |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 33 | Обводка соперника в пассивной игре. Упражнения для развития общей выносливости.                 |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 34 | Обводка соперника в пассивной игре. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.     |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 35 | Техника бросков мяча. Бросок мяча с места двумя руками от груди.                                | 1 |   |  |  | Выполнение            |

|    |                                                                                                                |   |   |  |  |                       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|-----------------------|
|    |                                                                                                                |   |   |  |  | упражнений            |
| 36 | Бросок двумя руками от головы.<br>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.                      |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 37 | Бросок одной рукой от плеча. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.                           |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 38 | Бросок с ближней дистанции. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.                            |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 39 | Бросок со средней дистанции. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.               |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 40 | Штрафной бросок. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.                           |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 41 | Бросок с дальней дистанции. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.                |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 42 | Броски мяча в прыжке. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.                      |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 43 | Бросок мяча с пассивным сопротивлением.<br>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 44 | Бросок мяча с активным сопротивлением.<br>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.  |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 45 | Первенство школы по баскетболу.                                                                                |   | 1 |  |  | Игра                  |
| 46 | Первенство школы по баскетболу.                                                                                |   | 1 |  |  | Игра                  |
| 47 | Первенство района по баскетболу.                                                                               |   | 1 |  |  | Игра                  |
| 48 | Тактика игры в защите.                                                                                         | 1 |   |  |  | Выполнение            |

|    |                                                                                                  |  |   |  |  |                       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|--|-----------------------|
|    |                                                                                                  |  |   |  |  | упражнений            |
| 49 | Личная защита. Упражнения для развития игровой ловкости.                                         |  | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 50 | Зонная защита 2-1-2. Упражнения для развития игровой ловкости.                                   |  | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 51 | Зонная защита 2-2-1. Упражнения для развития игровой ловкости.                                   |  | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 52 | Зонная защита 2-3. Упражнения для развития игровой ловкости.                                     |  | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 53 | Зонная защита 1-2-2. Упражнения для развития игровой ловкости.                                   |  | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 54 | Взаимодействия игроков в защите.<br>Упражнения для развития специальной выносливости.            |  | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 55 | Защита против нападения через центрального.<br>Упражнения для развития специальной выносливости. |  | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 56 | Защита против атак с ближней дистанции.<br>Упражнения для развития специальной выносливости.     |  | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 57 | Защита против атак со средней дистанции.<br>Упражнения для развития специальной выносливости.    |  | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 58 | Защита против атак с дальней дистанции.<br>Упражнения для развития специальной выносливости.     |  | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 59 | Игра в защите при штрафном броске.                                                               |  | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 60 | Игра в защите при сбрасывании мяча.                                                              |  | 1 |  |  | Выполнение упражнений |

|                 |                                                                  |   |   |           |  |                       |
|-----------------|------------------------------------------------------------------|---|---|-----------|--|-----------------------|
| 61              | Тактика игры в нападении.                                        | 1 |   |           |  | Выполнение упражнений |
| 62              | Нападение быстрым отрывом.                                       |   | 1 |           |  | Выполнение упражнений |
| 63              | Нападение через центрального.                                    |   | 1 |           |  | Выполнение упражнений |
| 64              | Взаимодействия двух игроков в нападении.                         |   | 1 |           |  | Выполнение упражнений |
| 65              | Взаимодействия трех игроков в нападении.                         |   | 1 |           |  | Выполнение упражнений |
| 66              | Взаимодействия команды в нападении.                              |   | 1 |           |  | Выполнение упражнений |
| 67              | Комбинации в нападении.                                          |   | 1 |           |  | Выполнение упражнений |
| 68              | Комбинации в нападении.                                          |   | 1 |           |  | Выполнение упражнений |
| 69              | Тренировочные игры с заданием.                                   |   | 1 |           |  | Игра                  |
| 70              | Тренировочные игры с заданием.                                   |   | 1 |           |  | Игра                  |
| 71              | Тренировочные игры без задания.                                  |   | 1 |           |  | Игра                  |
| 72              | Тренировочные игры без задания.<br>Подведение итогов тренировок. |   | 1 |           |  | Игра                  |
| Всего: 72 часа. |                                                                  |   |   | 36 недель |  |                       |



### Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

| №<br>п/п | Тема                                                                                                       | Кол-во часов |          | Дата проведения |       | Формы<br>контроля                  |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|-----------------|-------|------------------------------------|
|          |                                                                                                            | Теория       | Практика | План.           | Факт. |                                    |
| 1        | Инструктаж по технике безопасности.<br>Техника передвижения баскетболиста.                                 | 1            |          |                 |       | Опрос.<br>Выполнение<br>упражнений |
| 2        | Физическая культура и спорт в России.<br>Передвижения игрока вперед, назад.                                | 1            |          |                 |       | Опрос.<br>Выполнение<br>упражнений |
| 3        | Физическая культура и спорт в России.                                                                      | 1            |          |                 |       | Опрос.<br>Выполнение<br>упражнений |
| 4        | Состояние и развитие баскетбола в России.<br>Передвижения с различной скоростью.                           | 1            |          |                 |       | Опрос.<br>Выполнение<br>упражнений |
| 5        | Состояние и развитие баскетбола в России.<br>Техника ловли мяча.                                           | 1            |          |                 |       | Опрос.<br>Выполнение<br>упражнений |
| 6        | Гигиенические требования к занимающимся<br>спортом. Ловля мяча двумя руками на<br>месте.                   | 1            |          |                 |       | Опрос.<br>Выполнение<br>упражнений |
| 7        | Гигиенические требования к занимающимся<br>спортом. Ловля мяча одной рукой на месте.                       | 1            |          |                 |       | Опрос.<br>Выполнение<br>упражнений |
| 8        | Профилактика заболеваемости и<br>профилактика травматизма в спорте. Ловля<br>мяча двумя руками в движении. | 1            |          |                 |       | Опрос.<br>Выполнение<br>упражнений |
| 9        | Профилактика заболеваемости и                                                                              | 1            |          |                 |       | Опрос.                             |

|    |                                                                                        |   |   |  |  |                       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|-----------------------|
|    | профилактика травматизма в спорте. Ловля одной рукой в движении.                       |   |   |  |  | Выполнение упражнений |
| 10 | Ловля мяча двумя (одной) рукой в прыжке.                                               |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 11 | Техника передачи мяча. Передача мяча двумя руками от груди.                            | 1 |   |  |  | Выполнение упражнений |
| 12 | Передача мяча отскоком от пола и одной рукой снизу.                                    |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 13 | Передача мяча двумя руками и одной от головы. Упражнения для развития силы.            |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 14 | Передача мяча в движении. Упражнения для развития силы.                                |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 15 | Передача мяча в прыжке. Упражнения для развития силы.                                  |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 16 | Техника ведения мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой.                               | 1 |   |  |  | Выполнение упражнений |
| 17 | Ведение мяча в высокой стойке. Упражнения для развития силы.                           |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 18 | Ведение мяча в низкой стойке. Упражнения для развития быстроты.                        |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 19 | Ведение мяча в средней стойке. Упражнения для развития быстроты.                       |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 20 | Ведение мяча с изменением скорости бега. Упражнения для развития быстроты.             |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 21 | Ведение мяча различными способами без сопротивления. Упражнения для развития гибкости. |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 22 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Упражнения для развития гибкости.  |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |

|    |                                                                                                 |   |   |  |  |                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|-----------------------|
| 23 | Ведение мяча с активным сопротивлением противника. Упражнения для развития гибкости.            |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 24 | Ведение мяча с изменением скорости движения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 25 | Быстрый отрыв. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.                               |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 26 | Ведение мяча после передачи мяча партнером. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 27 | Техника обводки соперника. Обводка соперника на месте.                                          | 1 |   |  |  | Выполнение упражнений |
| 28 | Обводка соперника в движении. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.                |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 29 | Обводка соперника через заслон. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.              |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 30 | Обводка соперника быстрым отрывом. Упражнения для развития общей выносливости.                  |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 31 | Дриблинг на месте. Упражнения для развития общей выносливости.                                  |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 32 | Дриблинг в движении. Упражнения для развития общей выносливости.                                |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 33 | Обводка соперника в пассивной игре. Упражнения для развития общей выносливости.                 |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 34 | Обводка соперника в пассивной игре. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.     |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |

|    |                                                                                                             |   |   |  |  |                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|-----------------------|
| 35 | Техника бросков мяча. Бросок мяча с места двумя руками от груди.                                            | 1 |   |  |  | Выполнение упражнений |
| 36 | Бросок двумя руками от головы. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.                      |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 37 | Бросок одной рукой от плеча. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.                        |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 38 | Бросок с ближней дистанции. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.                         |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 39 | Бросок со средней дистанции. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.            |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 40 | Штрафной бросок. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.                        |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 41 | Бросок с дальней дистанции. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.             |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 42 | Броски мяча в прыжке. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.                   |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 43 | Бросок мяча с пассивным сопротивлением. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 44 | Бросок мяча с активным сопротивлением. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.  |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 45 | Первенство школы по баскетболу.                                                                             |   | 1 |  |  | Игра                  |
| 46 | Первенство школы по баскетболу.                                                                             |   | 1 |  |  | Игра                  |
| 47 | Первенство района по баскетболу.                                                                            |   | 1 |  |  | Игра                  |

|    |                                                                                                  |   |   |  |  |                       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|-----------------------|
| 48 | Тактика игры в защите.                                                                           | 1 |   |  |  | Выполнение упражнений |
| 49 | Личная защита. Упражнения для развития игровой ловкости.                                         |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 50 | Зонная защита 2-1-2. Упражнения для развития игровой ловкости.                                   |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 51 | Зонная защита 2-2-1. Упражнения для развития игровой ловкости.                                   |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 52 | Зонная защита 2-3. Упражнения для развития игровой ловкости.                                     |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 53 | Зонная защита 1-2-2. Упражнения для развития игровой ловкости.                                   |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 54 | Взаимодействия игроков в защите.<br>Упражнения для развития специальной выносливости.            |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 55 | Защита против нападения через центрального.<br>Упражнения для развития специальной выносливости. |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 56 | Защита против атак с ближней дистанции.<br>Упражнения для развития специальной выносливости.     |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 57 | Защита против атак со средней дистанции.<br>Упражнения для развития специальной выносливости.    |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 58 | Защита против атак с дальней дистанции.<br>Упражнения для развития специальной выносливости.     |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 59 | Игра в защите при штрафном броске.                                                               |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |
| 60 | Игра в защите при сбрасывании мяча.                                                              |   | 1 |  |  | Выполнение упражнений |

|                 |                                                                  |   |   |           |  |                       |
|-----------------|------------------------------------------------------------------|---|---|-----------|--|-----------------------|
| 61              | Тактика игры в нападении.                                        | 1 |   |           |  | Выполнение упражнений |
| 62              | Нападение быстрым отрывом.                                       |   | 1 |           |  | Выполнение упражнений |
| 63              | Нападение через центрального.                                    |   | 1 |           |  | Выполнение упражнений |
| 64              | Взаимодействия двух игроков в нападении.                         |   | 1 |           |  | Выполнение упражнений |
| 65              | Взаимодействия трех игроков в нападении.                         |   | 1 |           |  | Выполнение упражнений |
| 66              | Взаимодействия команды в нападении.                              |   | 1 |           |  | Выполнение упражнений |
| 67              | Комбинации в нападении.                                          |   | 1 |           |  | Выполнение упражнений |
| 68              | Комбинации в нападении.                                          |   | 1 |           |  | Выполнение упражнений |
| 69              | Тренировочные игры с заданием.                                   |   | 1 |           |  | Игра                  |
| 70              | Тренировочные игры с заданием.                                   |   | 1 |           |  | Игра                  |
| 71              | Тренировочные игры без задания.                                  |   | 1 |           |  | Игра                  |
| 72              | Тренировочные игры без задания.<br>Подведение итогов тренировок. |   | 1 |           |  | Игра                  |
| Всего: 72 часа. |                                                                  |   |   | 36 недель |  |                       |

## **Содержание программы 1 года обучения.**

### **1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

#### **1.1. Введение в программу. Правила техники безопасности.**

Теория. Организационные вопросы. Знакомство с местом проведения занятий и инвентарем необходимым для занятий.

#### **1.2. Физическая культура и спорт в России.**

Теория. Понятия «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

#### **1.3. Состояние и развитие баскетбола в России.**

Теория. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

#### **1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Теория. Понятия о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. ЖЕЛ. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата и особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Утренняя гимнастика. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **1.5. Профилактика заболеваемости и профилактика травматизма в спорте.**

Теория. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Травматизм при занятиях баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь и транспортировка пострадавшего. Причины заболеваний у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма и его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники

инфекции и пути их распространения. Предупреждения инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания.

## **2. Техническая подготовка.**

### **2.1. Техника передвижения.**

Теория. Техника передвижения баскетболистов.

Практика. Прыжки толчком двух и одной ног. Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты вперед и назад.

### **2.2. Техника ловли мяча.**

Теория. Техника выполнения ловли мяча.

Практика. Ловля мяча одной и двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении при движении сбоку.

### **2.3. Техника передачи мяча.**

Теория. Техника выполнения передач мяча.

Практика. Передача мяча одной и двумя руками сверху, от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, на одном уровне, при сопровождающем движении, от головы, сбоку (с отскоком).

### **2.4. Техника ведения мяча.**

Теория. Техника ведения баскетбольного мяча.

Практика. Ведение мяча с высоким и низким отскоком, со зрительным контролем и без, на месте, по прямой, по дуге, по кругу и зигзагом.

### **2.5. Техника обводки соперника.**

Теория. Техника выполнения обводки соперника и применение ее в игре.

Практика. Обводка соперника с изменением высоты отскока, направлением, скорости, с проводом и переводом мяча, с переводом под ногой и за спиной.

### **2.6. Техника бросков мяча.**

Теория. Техника выполнения бросков. Система оценивания попаданий в баскетболе.

Практика. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту и параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.



### **3.Тактическая подготовка.**

#### **3.1. Тактика игры в защите.**

Теория. Тактика игры в защите. Роль игроков в защите. Действия игроков в зонной и личной защите. Важность и особенности игры в защите.

Практика. Противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаки корзины, подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, против тройки, против сдвоенного заслона, против наведения на двух, система личной защиты, система зонной защиты, система личного прессинга, игра в большинстве, игра в меньшинстве.

#### **3.2. Тактика игры в нападении.**

Теория. Тактика игры в нападении. Роль игроков в нападении. Основные комбинации игры в нападении.

Практика. Выход для получения и овладения мячом, розыгрыш мяча, атака корзины, заслон, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков, система быстрого прорыва, система эшелонированного прорыва, система нападения через центрального, система нападения без центрального, игра в численном большинстве и меньшинстве.

### **4.Физическая подготовка (ОФП и СФП).**

#### **4.1. Упражнения для развития силы.**

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания, отжимания, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывания груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

#### **4.2.Упражнения для развития быстроты.**

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

#### **4.3.Упражнения для развития гибкости.**

Практика. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различным положением гимнастической палки. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

#### **4.4.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу и песку с предельной скоростью. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками и метанием.

#### 4.5. Упражнения для развития общей выносливости.

Практика. Бег равномерный и переменный на 500, 800, и 1000 м. Кросс на дистанции 3 – 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч.

#### 4.6. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: за партнером, за мячом. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м.).

#### 4.7. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках, носки ног на месте. Из упора лежа подпрыгнуть, одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок. Упражнения для кистей рук с гантелями. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары то летящему мячу.

#### 4.8. Упражнения для развития игровой ловкости.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после кувырков, поворотов, падения. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положения сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров лицом друг к другу, на расстоянии 2-3 м.

#### 4.9. Упражнения для развития специальной выносливости.

Практика. Многократное повторение упражнений в беге, прыжках, технико-тактические упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.

### 5. **Тренировочные игры.**

Практика. Тренировочные игры с заданием. Тренировочные игры без задания.

### 6. **Участие в спортивных мероприятиях.**

Практика. Участие в первенстве школы и первенстве района.

## **7. Оценочные и методические материалы**

Формы

3 Таблицы по промежуточной и итоговой аттестации

Выход на форму аттестации по уровням

## **Содержание программы 2 года обучения.**

### **1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

#### **1.1. Введение в программу. Правила техники безопасности.**

Теория. Организационные вопросы. Знакомство с местом проведения занятий и инвентарем необходимым для занятий.

#### **1.2. Физическая культура и спорт в России.**

Теория. Понятия «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

#### **1.3. Состояние и развитие баскетбола в России.**

Теория. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

#### **1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Теория. Понятия о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. ЖЕЛ. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата и особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Утренняя гимнастика. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **1.7. Профилактика заболеваемости и профилактика травматизма в спорте.**

Теория. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Травматизм при занятиях баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь и транспортировка пострадавшего. Причины заболеваний у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма и его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждения инфекционных заболеваний при занятиях

спортом. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания.

## **2. Техническая подготовка.**

### **2.7. Техника передвижения.**

Теория. Техника передвижения баскетболистов.

Практика. Прыжки толчком двух и одной ног. Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты вперед и назад.

### **2.8. Техника ловли мяча.**

Теория. Техника выполнения ловли мяча.

Практика. Ловля мяча одной и двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении при движении сбоку.

### **2.9. Техника передачи мяча.**

Теория. Техника выполнения передач мяча.

Практика. Передача мяча одной и двумя руками сверху, от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, на одном уровне, при сопровождающем движении, от головы, сбоку (с отскоком).

### **2.10. Техника ведения мяча.**

Теория. Техника ведения баскетбольного мяча.

Практика. Ведение мяча с высоким и низким отскоком, со зрительным контролем и без, на месте, по прямой, по дуге, по кругу и зигзагом.

### **2.11. Техника обводки соперника.**

Теория. Техника выполнения обводки соперника и применение ее в игре.

Практика. Обводка соперника с изменением высоты отскока, направлением, скорости, с проводом и переводом мяча, с переводом под ногой и за спиной.

### **2.12. Техника бросков мяча.**

Теория. Техника выполнения бросков. Система оценивания попаданий в баскетболе.

Практика. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту и параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

### **3.Тактическая подготовка.**

#### **3.1. Тактика игры в защите.**

Теория. Тактика игры в защите. Роль игроков в защите. Действия игроков в зонной и личной защите. Важность и особенности игры в защите.

Практика. Противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаки корзины, подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, против тройки, против сдвоенного заслона, против наведения на двух, система личной защиты, система зонной защиты, система личного прессинга, игра в большинстве, игра в меньшинстве.

#### **3.2. Тактика игры в нападении.**

Теория. Тактика игры в нападении. Роль игроков в нападении. Основные комбинации игры в нападении.

Практика. Выход для получения и овладения мячом, розыгрыш мяча, атака корзины, заслон, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков, система быстрого прорыва, система эшелонированного прорыва, система нападения через центрального, система нападения без центрального, игра в численном большинстве и меньшинстве.

### **4.Физическая подготовка (ОФП и СФП).**

#### **4.1. Упражнения для развития силы.**

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания, отжимания, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывания груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

#### **4.2.Упражнения для развития быстроты.**

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

#### **4.3.Упражнения для развития гибкости.**

Практика.Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различным положением гимнастической палки. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

#### **4.4.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу и песку с предельной скоростью. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками и метанием.

#### 4.5. Упражнения для развития общей выносливости.

Практика. Бег равномерный и переменный на 500, 800, и 1000м. Кросс на дистанции 3 – 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1ч.

#### 4.6. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: за партнером, за мячом. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м.).

#### 4.7. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках, носки ног на месте. Из упора лежа подпрыгнуть, одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок. Упражнения для кистей рук с гантелями. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары то летящему мячу.

#### 4.8. Упражнения для развития игровой ловкости.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после кувырков, поворотов, падения. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положения сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров лицом друг к другу, на расстоянии 2-3 м.

#### 4.9. Упражнения для развития специальной выносливости.

Практика. Многократное повторение упражнений в беге, прыжках, технико-тактические упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.

### 5. **Тренировочные игры.**

Практика. Тренировочные игры с заданием. Тренировочные игры без задания.

### 6. **Участие в спортивных мероприятиях.**

Практика. Участие в первенстве школы и первенстве района.

## **7. Оценочные и методические материалы**

1. Нормативная таблица.

2. Таблицы по промежуточной и итоговой аттестации.

3. Выход на форму аттестации по уровням.

### **Дидактические материалы**

1. Технологические таблицы;
2. Иллюстративный, фото- и видеоматериал;
3. Мультимедийные презентации по теме занятий.

### **Список литературы**

1. Башкин С.Ю. Уроки по баскетболу / С.Ю. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 184 с.
2. Гомельский А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2010. - 160 с.
3. Чернов С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2016. - 919 с.
4. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва, 2016. - 144 с.
5. Гомельский А.Я. Как играть в баскетбол / А.Я. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
6. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 256 с.
7. Костикова Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 176 с.
8. Пайе Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 513 с.
9. Рапп Адольф. Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 224 с.
10. Роуз Ли. Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014. - 272 с.
11. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 823 с.
12. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование / С.А. Полиевский и др. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 176 с.

### **Интернет ресурсы:**

- <http://www.it-n.ru/>
- <http://www.bibliotekar.ru/>
- <http://www.openclass.ru/>
- <http://www.uchportal.ru>
- <http://www.ballplay.narod.ru/>

- <http://www.kes-basket.ru/>
- <http://www.g2p.tatarstan.ru/>

## Приложение 1.

### Уровень физической подготовленности учащихся

| №<br>п/п | Форма<br>подготовки | Контрольное<br>упражнение<br>(тест) | Форма выполнения упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Форма<br>оценивания                                                                             |
|----------|---------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Техническая         | Передвижение                        | Игрок находится на лицевой линии. По сигналу перемещается спиной к стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Фиксируется общее время                                                                         |
| 2        |                     | Скоростное ведение                  | Игрок находится на лицевой линии. По сигналу занимающийся начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутрь ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и поменять ведущую руку. Преодолев последние ворота, игрок выполняет бросок в движении на два шага. После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только начинает вести правой рукой в конце делает бросок. | Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. За каждое попадание отнимается 1с |
| 3        |                     | Передача мяча                       | Игрок стоит лицом к кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч с кольца передает его помощнику №1 и бежит в направлении др. кольца, получает на средней линии пас от помощника №1 и сразу отдает пас помощнику №2, добегаая до кольца получает пас от помощника проводит бросок, снимает мяч и т. д.                                                                                                                                                                                                                              | Фиксируется общее время, за каждое попадание отнимается 1с                                      |
| 4        |                     | Броски с                            | Игрок выполняет 10 бросков с 5 точек. На                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |



|   |            |                        |                                                                                                                                  |                                                                                                                               |
|---|------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |            | дистанции              | выполнение задания дается 2 мин.                                                                                                 | Фиксируется количество попаданий                                                                                              |
| 5 | Физическая | Прыжки в длину с места | Из положения стоя ноги врозь, со стартовой линии выполняется прыжок на максимальное расстояние.                                  | Фиксируется максимальная длина прыжка                                                                                         |
| 6 |            | Прыжок с доставанием   | Игрок располагается под щитом толкаясь двумя ногами стремится достать рукой как можно более высокую точку на баскетбольном щите. | Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на носочках |
| 7 |            | Бег 40 с               | С высокого старта по сигналу выполняется бег в течении 40 с.                                                                     | По окончании времени фиксируется пройденная дистанция.                                                                        |
| 8 |            | Бег 300, 600 и 1000 м  | Бег с высокого старта. Фиксируется время.                                                                                        | Фиксируется время.                                                                                                            |

## Приложение 2.

### Нормативы

| №<br>п/п | Ф.И.О. | Перед<br>виже<br>ние | Скорост<br>ное<br>ведение | Передач<br>а мяча | Броски с<br>дистанци<br>и | Прыжки<br>в длину<br>с места | Прыжок<br>с<br>доставан<br>ием | Бег<br>40 с | Бег<br>300,<br>600 и<br>1000 м |
|----------|--------|----------------------|---------------------------|-------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------|--------------------------------|
| 1        |        |                      |                           |                   |                           |                              |                                |             |                                |
| 2        |        |                      |                           |                   |                           |                              |                                |             |                                |
| 3        |        |                      |                           |                   |                           |                              |                                |             |                                |
| 4        |        |                      |                           |                   |                           |                              |                                |             |                                |
| 5        |        |                      |                           |                   |                           |                              |                                |             |                                |
| 6        |        |                      |                           |                   |                           |                              |                                |             |                                |
| 7        |        |                      |                           |                   |                           |                              |                                |             |                                |
| 8        |        |                      |                           |                   |                           |                              |                                |             |                                |
| 9        |        |                      |                           |                   |                           |                              |                                |             |                                |
| 10       |        |                      |                           |                   |                           |                              |                                |             |                                |
| 11       |        |                      |                           |                   |                           |                              |                                |             |                                |
| 12       |        |                      |                           |                   |                           |                              |                                |             |                                |
| 13       |        |                      |                           |                   |                           |                              |                                |             |                                |
| 14       |        |                      |                           |                   |                           |                              |                                |             |                                |
| 15       |        |                      |                           |                   |                           |                              |                                |             |                                |