



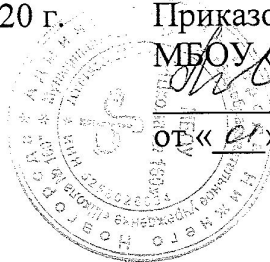
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 160»

ул. Адмирала Нахимова, д. 6, г. Нижний Новгород, 603073,  
тел. (831) 258-12-03, 258-12-12, факс (831) 258-15-51  
e-mail: [lenruo160@mail.ru](mailto:lenruo160@mail.ru)

Рассмотрена на педагогическом совете  
Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

Утверждена  
Приказом директора  
МБОУ «Школа № 160»  
М.Е. Лебедевым  
от «01» 09 2020 № 144-0



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

физкультурно-спортивная направленность

Возраст детей 11-18 лет  
Срок реализации 3 года  
Составитель:  
Денисова Марина Александровна  
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород, 2020 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Баскетбол» разработана с учетом норм Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", а также Письма Министерства образования и науки российской федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации». Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные 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.

Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых 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 спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

*Актуальность* программы в приобщении воспитанников 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. 3-летний 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 обучающихся для

формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Цель:** Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья, обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- обучать занимающихся лучшей игре с мячом - баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

*Развивающие:*

- скреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивный кругозор детей.

*Воспитательные:*

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- способствовать социализации обучающихся.

*Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:*

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа предназначена для детей 11 - 18 лет.

Сроки реализации программы 3 года

Занятия проводятся:

3 раза в неделю для групп 1 года обучения – 324 часа в год,

2 раза в неделю по 3 часа для групп 2, 3 года обучения, количество часов в год 216 ч.

Всего: 756 часов

Обучение по программе рассчитано на 36 рабочих недель.

**Формы организации обучения:**

Командная (групповая), малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия и сборы, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, участие в соревнованиях.

**Ожидаемые результаты:**

*К моменту завершения программы обучающиеся должны:*

*Знать*

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

*Уметь*

- Овладеть основными техническими и тактическими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

*Развить качества личности*

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Вид спортивной деятельности	Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	<b>Теоретическая.</b>	7	6	6
2	<b>Практическая деятельность</b>			
2.1	Медицинский врачебный контроль	1	1	1
2.2.	Общефизическая подготовка	90	51	51
2.3	Техническая подготовка	72	51	51
	<b>Контрольные испытания. Текущий контроль</b>	3	3	3
2.4	Тактическая подготовка	70	48	48
2.5	Совершенствование специальной подготовленности	78	54	54
2.6.	Судейская практика	-	1	1
2.7.	Инструкторская практика	-	1	1
	<b>Контрольные испытания. Промежуточная</b>	3	3	3



	<b>аттестация. Итоговая аттестация.</b>			
	<b>Итого: 756 часов</b>	324	216	216

### Календарный учебный график (1 год обучения)

№	Раздел. Тема занятия	Количество часов		Дата проведения	Форма контроля
		Теория	Практика		
<b>1</b>	<b>Теоретическая.</b>	<b>7</b>	<b>0</b>		
1.1	История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале	1		02.09.2020	Беседа. Рассказ
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	1		04.09.2020	Беседа. Рассказ
1.3	Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1		07.09.2020	Беседа. Рассказ
1.4	Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.	1		09.09.2020	Беседа. Рассказ
1.5	Методика тренировки баскетболистов.	1		15.03.2021	Беседа. Рассказ
1.6	Техническая подготовка баскетболистов. Психологическая подготовка баскетболиста.	1		17.03.2021	Беседа. Рассказ
1.7	Подведение итогов года.	1		26.05.2021	Беседа. Рассказ
<b>2</b>	<b>Практическая деятельность</b>				

2.1	Медицинской врачебный контроль	0	1	11.09.2020	
2.2	Общеспортивная подготовка	4	90		
1	Строевые упражнения	1	2	02.09.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
2	Упражнения для рук плечевого пояса	1	2	04.09.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
3	Упражнения для ног	1	2	07.09.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
4	Упражнения для шеи и туловища	1	2	09.09.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
5	Упражнения для всех групп мышц		2	11.09.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
6	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»		6	14.09.2020 16.09.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
7	Упражнения для развития быстроты		6	18.09.2020 21.09.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
8	Упражнения для развития ловкости		6	23.09.2020 25.09.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
9	Упражнения для развития гибкости		6	28.09.2020 30.09.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
10	Упражнения для развития прыгучести		6	02.10.2020 05.10.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
11	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).		6	07.10.2020 09.10.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
12	Прыжки с подтягиванием бедр толчковой ноги.		6	12.10.2020 14.10.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
13	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.		3	16.10.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра

Осенние каникулы 26.10.2020 – 03.11.2020					
	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.		3	19.10.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
14	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.		6	21.10.2020 23.10.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
15	Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.		6	26.10.2020 28.10.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
16	Метание различных мячей в цель.		6	30.10.2020 02.11.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
17	Эстафеты с разными мячами		6	06.11.2020 09.11.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
<b>2.3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>0</b>	<b>72</b>		
1	Обучение передвижению в стойке баскетболиста.		6	11.11.2020 13.11.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
2	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.		6	16.11.2020 18.11.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
3	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.		6	20.11.2020 23.11.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
4	Повороты вперед и назад.		9	25.11.2020 27.11.2020 30.11.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
5	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.		9	02.12.2020 04.12.2020 07.12.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
6	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.		6	09.12.2020 11.12.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
7	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.		6	14.12.2020 16.12.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра

8	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.		6	18.12.2020 21.12.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
9	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с ботскоком от щита.		6	23.12.2020 25.12.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
<b>Зимние каникулы 28.12.2020 – 10.01.2021</b>					
10	Обучение технике двух шагов с места, в движении.		6	28.12.2020 30.12.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
11	Броски двумя руками от груди с двух шагов		6	11.01.2021 13.01.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
	<b>Контрольные испытания</b>		<b>3</b>	<b>15.01.2021</b>	<b>Сдача нормативов</b>
<b>2.4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>70</b>		
1	Нападение. Выход для получения мяча на свободное место.		6	18.01.2021 20.01.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
2	Нападение. Обманный выход для отвлечения защитника.		9	22.01.2021 25.01.2021 27.01.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
3	Нападение. Розыгрыш мяча короткими передачами.		6	29.01.2021 01.02.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
4	Нападение. Атака кольца.		6	03.02.2021 05.02.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
5	Нападение. «Передай мяч и выходи».		6	08.02.2021 10.02.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
6	Нападение. Наведение своего защитника на партнера.		6	12.02.2021 15.02.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
7	Защита. Противодействие получению мяча.		6	17.02.2021 19.02.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
8	Защита. Противодействие выходу на свободное место.		6	24.02.2021 26.02.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
9	Защита. Противодействие розыгрышу мяча.		6	01.03.2021 03.03.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
10	Защита. Противодействие атаке кольца.		9	05.03.2021 10.03.2021 12.03.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
11	Защита. Подстраховка.	1	2	15.03.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра

12	Защита. Система личной защиты	1	2	17.03.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
<b>2.5</b>	<b>Совершенствование специальной подготовленности</b>	<b>1</b>	<b>78</b>		
1	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.		3	19.03.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
<b>Весенние каникулы с 22.03.2021 – 31.03.2021</b>					
	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.		36	22.03.2021 24.03.2021 26.03.2021 05.04.2021 07.04.2021 09.04.2021 12.04.2021 14.04.2021 16.04.2021 19.04.2021 21.04.2021 23.04.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
2	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.	1	36	26.04.2021 28.04.2021 30.04.2021 12.05.2021 14.05.2021 17.05.2021 19.05.2021 21.05.2021 24.05.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
3	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.		3	26.05.2021	
	<b>Контрольные испытания. Промежуточная аттестация.</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>28.05.2021</b>	<b>Сдача нормативов</b>

### *Ожидаемые результаты 1 года обучения*

*К концу первого года обучения обучающиеся:*

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;

- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат 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 прямой 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 также 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 (ближние, средние, дальние);
- 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.

### Календарный учебный график (2 год обучения)

№	Раздел. Тема занятия	Количество часов		Дата проведения	Форма контроля
		Теория	Практика		
1	<b>Теоретическая.</b>	6	0		
1.1	Физическая культура и спорт в России. Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене. Правила техники безопасности на тренировках. Правила пожарной безопасности	1		01.09.2020	Беседа. Рассказ

1.2	Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения.	1		03.09.2020	Беседа. Рассказ
1.3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1		03.11.2020	Беседа. Рассказ
1.4	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1		05.11.2020	Беседа. Рассказ
1.5	Гигиенические требования к спортсменам. Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь	1		10.11.2020	Беседа. Рассказ
1.6	Подведение итогов года.	1		25.05.2021	Беседа. Рассказ
2	<b>Практическая деятельность</b>				
2.1	<b>Медицинской врачебный контроль</b>	0	1	08.09.2020	
2.2	<b>Общезащитная подготовка</b>	2	51		
1	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	1	2	01.09.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
2	Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	1	2	03.09.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
3	Эстафеты без предметов и с мячами.	Медицинской врачебный контроль	5	08.09.2020 10.09.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
4	Упражнения для развития силы.		6	15.09.2020 17.09.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		6	22.09.2020 24.09.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
6	Упражнения для развития гибкости		6	29.09.2020 01.10.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
7	Упражнения для развития ловкости		6	06.10.2020 08.10.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
8	Комбинированные упражнения по круговой системе		6	13.10.2020 15.10.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
9	Развитие прыгучести		6	20.10.2020 22.10.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
<b>Осенние каникулы 26.10.2020 – 03.11.2020</b>					

10	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.		6	27.10.2020 29.10.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
<b>2.3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>51</b>		
1	Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.	1	2	03.11.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
2	Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.	1	2	05.11.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
3	Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом	1	5	10.11.2020 12.11.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
4	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.		3	17.11.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
5	Обучение передач двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.		3	19.11.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
6	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками		3	24.11.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
7	Ведение со сменой рук без зрительного контроля		3	26.11.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
8	Обводка соперника с изменением направления.		3	01.12.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
9	Сочетания ведения, передач и ловли мяча.		3	03.12.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
10	Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов		6	08.12.2020 10.12.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
11	Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.		6	15.12.2020 17.12.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра



12	Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча		6	22.12.2020 24.12.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
<b>Зимние каникулы 28.12.2020 – 10.01.2021</b>					
13	Обучение технике броска с места со средней дистанции.		6	29.12.2020 31.12.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
	<b>Контрольные испытания</b>		<b>3</b>	<b>12.01.2021</b>	<b>Сдача нормативов</b>
<b>2.4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>0</b>	<b>48</b>		
1	Нападение. Розыгрыш мяча игроками команды. Организация атаки кольца.		3	14.01.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
2	Нападение. «Передай мяч и выходи». Заслон защитнику партнера.		3	19.01.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
3	Нападение. Наведение на партнера своего защитника. Взаимодействие «Треугольник».		3	21.01.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
4	Нападение. Взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка».		3	26.01.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
5	Нападение. Скрестный выход.		3	28.01.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
6	Нападение. Система быстрого прорыва.		3	02.02.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
7	Нападение. Система нападения без центрального игрока.		3	04.02.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
8	Защита. Противодействие розыгрышу мяча.		3	09.02.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
9	Защита. Противодействие атаке.		3	11.02.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
10	Защита. Подстраховка партнера.		3	16.02.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
11	Защита. Переключение на другого нападающего.		3	18.02.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
12	Защита. Проскальзывание.		3	25.02.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа

					в парах. Учебная игра
13	Защита. Групповой отбор мяча.		3	02.03.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
14	Защита. Противодействие «Тройке».		3	04.03.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
15	Защита. Противодействие «Малой восьмерке».		3	09.03.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
16	Защита. Система личной защиты		3	11.03.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
<b>2.5</b>	<b>Совершенствование специальной подготовленности</b>	<b>1</b>	<b>54</b>		
1	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.		9	16.03.2021 18.03.2021 23.03.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
2	Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.		3	25.03.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
<b>Весенние каникулы 22.03.2021 – 31.03.2021</b>					
2	Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.		6	30.03.2021 01.04.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
3	Овладение основами тактики командных действий.		9	06.04.2021 08.04.2021 12.04.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
4	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу		9	15.04.2021 20.04.2021 22.04.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
5	Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.		9	27.04.2021 29.04.2021 11.05.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
6	Подготовительные учебные двухсторонние игры.		9	13.05.2021 18.05.2021 20.05.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
	<b>Контрольные испытания. Промежуточная аттестация.</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>25.05.2021</b>	<b>Сдача нормативов</b>

**Ожидаемые результаты 2 года обучения**

К концу второго года обучения, обучающиеся:

- 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;
- освоют 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;
- освоют передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоют передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- освоют 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; в движении;
- 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 обходить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обходить соперника с изменением направления.

### Календарный учебный график (3 год обучения)

№	Раздел. Тема занятия	Количество часов		Дата проведения	Форма контроля
		Теория	Практика		
1	<b>Теоретическая.</b>	6	0		
1.1	Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины	1			Беседа. Рассказ
1.2	Планирование и контроль спортивной подготовки	1			Беседа. Рассказ
1.3	Основы техники игры и техническая подготовка. - Основы тактики игры и тактическая подготовка	1			Беседа. Рассказ
1.4	Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Правила по мини-баскетболу	1			Беседа. Рассказ

1.5	Установка на игру и разбор результатов. Психологическая подготовка юных спортсменов. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).	1			Беседа. Рассказ
1.6	Подведение итогов года.	1			Беседа. Рассказ
2	<b>Практическая деятельность</b>				
2.1	<b>Медицинской врачебный контроль</b>	0	1		
2.2	<b>Общезащитная подготовка</b>	2	51		
1	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	1	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
2	Беговые упражнения.	1	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
3	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.	Медицинской врачебный контроль	5		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
4	Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.		6		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
5	Упражнения для развития различных двигательных качеств.		6		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
6	Комбинированные упражнения		6		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
7	Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и		6		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра

	переменный бег на 500, 800, 1000м				
8	Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».		6		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
9	Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.		6		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
10	Упражнения для координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости.		6		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
<b>2.3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>51</b>		
1	Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.	1	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
2	Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.	1	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
3	Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками	1	5		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
4	Скрытые передачи..		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
5	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
6	Перевод под ногой, за спиной		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
7	Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
8	Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
9	Обучение броску крюком		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
10	Разноудаленные броски с места и в движении.		6		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра

11	Обучение технике трехочкового броска.		6		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
12	Дальнейшее обучение штрафному броску.		6		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
13	Бросок в прыжке одной рукой		6		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
	<b>Контрольные испытания</b>		<b>3</b>		<b>Сдача нормативов</b>
<b>2.4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>0</b>	<b>48</b>		
1	Нападение. Командная атака кольца противника.		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
2	Нападение. Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении. Наведение		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
3	Нападение. Треугольник, Тройка. Малая восьмерка.		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
4	Нападение. Скрестный выход		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
5	Нападение. Сдвоенный заслон. Система быстрого прорыва		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
6	Нападение. Система эшелонированного прорыва		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
7	Нападение. Система нападения через центрального.		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
8	Защита. Противодействие атаки кольца		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
9	Защита. Подстраховка		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
10	Защита. Переключение		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
11	Защита. Проскальзывание.		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра

12	Защита. Групповой отбор мяча.		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
13	Защита. Система личной защиты		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
14	Защита. Система зонной защиты		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
15	Защита. Система смешанной защиты		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
16	Защита. Система личного прессинга. Система зонного прессинга		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
<b>2.5</b>	<b>Совершенствование специальной подготовленности</b>	<b>1</b>	<b>54</b>		
1	Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным		9		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
2	Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты		3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
3	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.		6		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
4	Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся		9		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
5	Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей		9		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра

6	Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Овладение командным языком, умение отдать рапорт. Проведение упражнений по построению и перестроению группы		9		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
7	Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке. Подготовительные учебные двухсторонние игры.		9		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
	<b>Контрольные испытания. Итоговая аттестация.</b>	1	3		Сдача нормативов

### *Ожидаемые результаты 3-го года обучения*

*К концу третьего-пятого годов обучения, обучающиеся:*

- 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.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная аттестация проводится в январе, итоговая аттестация в конце учебного года по графику.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Основными критериями оценки группы являются:

Промежуточная аттестация:

- тестирование физических качеств;
- контроль учета посещаемости;
- уровень освоения занимающимися элементов техники футбола.

Итоговая аттестация:

- диагностика физической подготовки;
- контроль учета посещаемости;
- уровень освоения занимающимися элементов техники футбола.

### Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15м. туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
		10-11	8,2	9,4	8,4	9,6	8,7	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0

	мяча (сек).	9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
		10-11	7,8	8,4	8,0	8,6	8,4	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
		10-11	7	7	6	6	5	5
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
		10-11	9	9	8	8	7	7
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19
		10-11	24	22	23	21	20	20
6	Прыжок вверх с места с махом руками, см	5-6	35	30	32	28	26	24
		7	37	32	35	30	30	26
		8	40	35	37	32	32	27
		9	44	39	40	35	35	30
		10-11	47	40	44	35	40	30

Контрольные тесты считаются сданными при получении среднего балла 4.0

## Список литературы

### Педагога ДО:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
6. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
7. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
8. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
9. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002 г.
10. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

### для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007 г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004 г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002 г.