

МО «Багратионовский муниципальный округ Калининградской области»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа города Багратионовска»

---

238420 Калининградская область, город Багратионовск, улица Пограничная, д.68,  
тел./факс: 8-401-56-32746, e-mail: [bssh@mail.ru](mailto:bssh@mail.ru)

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» мая 2024г.  
Протокол №11

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Средняя школа города  
Багратионовска»  
\_\_\_\_\_ /Жаркова Г.Р./

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«Баскетбол (юноши)»**

Возраст обучающихся: 13-18 лет  
Срок реализации программы: 10 месяцев

Автор-составитель:  
Тебекин О.В.  
педагог дополнительного образования

г. Багратионовск  
2024 год

## **Пояснительная записка**

### ***Направленность (профиль) программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч» (баскетбол) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных баскетболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных баскетболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч» (баскетбол) разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.09.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### ***Актуальность программы***

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

### ***Отличительные особенности программы***

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

### ***Адресат программы***

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 12 до 17 лет.

### ***Объем и срок освоения программы***

Срок освоения программы – 1 год. На полное освоение программы требуется 80 часов.

### ***Формы обучения и режим занятий.***

Форма обучения по программе «Оранжевый мяч» (баскетбол)- очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Оранжевый мяч» (баскетбол) проходят периодичностью 1 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 90 минут.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Набор детей в кружок «Оранжевый мяч» (баскетбол) – свободный. Состав группы – 15 человек.

### ***Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий***

Общее количество часов за год – 80 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10- минутные перемены. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### **Педагогическая целесообразность**

Большое достоинство программы с точки зрения педагогики заключается в развитии личности ребенка и командного (коллективного) характера. Игроки одной команды соревнуются с игроками другой, что развивает у баскетболистов командный дух. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов. Программа направлена на мотивацию личности к творчеству и познанию. Преодоление временных неудач в процессе поединков в большой мере развивает и силу воли.

**Практическая значимость.** Освоение Программы способствует приобретению обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

**Ведущая теоретическая идея** - расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

**Баскетбол** (англ. basket «корзина»+ ball «мяч») – спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

**ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

**Команда** — группа лиц, объединённая общими мотивами, интересами, идеалами, действующая сообща. Участники команды объединены поддержкой друг друга и несут коллективную ответственность за результат деятельности всей команды.

**Цель дополнительной общеразвивающей программы:** Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

##### **Развивающие:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

- 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 семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Принципы**, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

**Основные формы и методы:** Каждое занятие условно разбивается на 3 части: 1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, планирование и инструктаж по технике безопасности. 2 часть – разминка (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Выполняется комплекс упражнений на общефизическую подготовку. Затем отрабатывается техника перемещения, вбрасывание мяча, техника ведения мяча либо другие технические элементы. 3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов.

Одна из форм проведения занятий – учебно-тренировочная игра, в рамках которой решаются конкретные практические задачи в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника. Техника игры в баскетбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: передача, комбинации атаки. К технике защиты - прием мяча и расстановка в защите. Передвижения в баскетболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);

Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);

Практические (самостоятельные работы)

**Планируемые результаты:**

**Образовательные результаты** – характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения Программы. В образовательной сфере планируемыми результатами является:

- овладение знаниями о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;

- овладение навыками и умениями в данной деятельности, самостоятельной организацией занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

**Развивающие:** - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

**Воспитательные:** - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Механизм оценивания образовательных результатов:**

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков игры, техники выполнения технических приемов. - Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением.

- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание алгоритма выполнения технических упражнений.
- Высокий уровень. Четко самостоятельно выполняет все технические упражнения.

**Формы подведения итогов реализации программы.** Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля качества знаний, умений и навыков обучающихся. Основными формами подведения итогов реализации программы являются тестирование и самоанализ обучающимися своих достижений и высоких результатов. Оцениваются знания, умения и навыки обучающихся по 3-бальной системе: минимальной, общей, продвинутой уровни усвоения знаний и практических умений и навыков. Формы подведения итогов реализации Программы: - Оценка успешности участия в соревнованиях «Оранжевый мяч» - Оценка успешности участия в соревнованиях «Оранжевый мяч» В конце учебного года на итоговом занятии лучшие спортсмены награждаются дипломами.

**Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.** Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают: - учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников

Материально технические условия. Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам СанПин.

## 2. Содержание программы

### 2.1 Учебный (тематический) план 1 год обучения

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Общая физическая подготовка	2	26	28
3	Специальная физическая подготовка	2	12	14
4	Техническая подготовка	2	12	14
5	Тактическая подготовка	2	8	10
6	Интегральная подготовка	-	10	10
7	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	Итого	10	70	80

Содержание учебно-тематического плана

#### 1. Вводное занятие **Теория 2 часа**

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития баскетбола.

#### 2. Общая физическая подготовка

##### **Теория 2 часа**

Влияние общих упражнений на организм занимающихся

##### **Практика 2 часов**

**Строевые упражнения:** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа -сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

**Упражнения для ног:** поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

**Упражнения для туловища:** наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на

спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

*Упражнения для развития силы:* упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для развития быстроты:* повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

*Упражнения для развития гибкости:* ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

*Упражнения для развития ловкости:* разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

*Упражнения для развития общей выносливости:* равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы

### 3. Специальная физическая подготовка

#### **Теория 2 часа**

Влияние специальных упражнений на организм занимающихся

#### **Практика 12 часов**

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

*Упражнения для развития оптимальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

4. Техническая подготовка

#### **Теория 2 часа**

Теория технической подготовки

#### **Практика 12 часов**

*Подводящие упражнения. Упражнения по технике:* бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача двумя руками от груди, передача мяча с отскоком от пола, передача из-за головы, передача правой и левой рукой, игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); броски в кольцо с разных дистанций

*Техника защиты:* стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование игрока, не владеющего мячом, владеющего мячом.

5. Тактическая подготовка

#### **Теория 2 часа**

Теория тактики игры

#### **Практика 8 часов**

*Индивидуальные тактические действия при передачах:* ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у кольца и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

*Индивидуальные тактические действия при передачах:* чередование способов передач на силу и точность; выбор способа передачи мяча; чередование передач и «обманок»; передачи мяча по ходу или с переводом;; отработка взаимодействия игроков при первой передаче;; отработка взаимодействия игроков при второй передаче; отработка взаимодействия передач через разыгрывающего. Интегральная подготовка.

#### **Практика 10 часов**

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

6. Контрольно-проверочные мероприятия

#### **Практика 2 часа**

Контрольное занятие в форме зачета.

### **Контрольные испытания**

#### **Общефизическая подготовка**

*Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).  
Штрафной бросок (из 10 бросков) Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).  
Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)  
Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)

## Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	06.09	17:00-19:30	групповые теоретические занятия;	2	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	13.09	17:00-19:30	Групповые тренировочные занятия	2	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	20.09	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловля мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	27.09	17:00-19:30	Групповые тренировочные занятия		Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Октябрь	04.10	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетающего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	Спортивная площадка	Текущий контроль

6	Октябрь	11.10	17:00-19:30	Групповые тренировочные занятия	2	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	Спортивная площадка	Текущий контроль
7	Октябрь	18.10	17:00-19:30	Групповые тренировочные занятия	2	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	Спортивная площадка	Текущий контроль

8	Октябрь	25.10	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Спортивная площадка	Текущий контроль
9	Ноябрь	01.11	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Спортивная площадка	Текущий контроль
10	Ноябрь	08.11	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	Спортивная площадка	Текущий контроль
11	Ноябрь	15.11	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
12	Ноябрь	22.11	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	Спортивный зал	Текущий контроль
13	Ноябрь	29.11	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Декабрь	06.12	17:00-19:30	Групповые тренировочные занятия	2	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Декабрь	13.12	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Декабрь	20.12	17:00-19:30	Групповые тренировочные занятия	2	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Декабрь	27.12	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Январь	10.01	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Январь	17.01	17:00-19:30	Групповые тренировочные занятия	2	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль

20	Январь	24.01	17:00-19:30	восстановительные мероприятия	2	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Спортивный зал	Текущий контроль
21	Январь	31.01	17:00-19:30	восстановительные мероприятия	2	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Февраль	07.02	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Февраль	14.02	17:00-19:30	Групповые тренировочные занятия	2	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Февраль	21.02	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Февраль	28.02	17:00-19:30	Групповые тренировочные занятия	2	Броски в корзину одной рукой под углом	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Март	07.03	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Март	14.03	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Март	21.03	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Март	28.03	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Апрель	04.04	17:00-19:30	групповые теоретические занятия;	2	Выбор места и момента для борьбы за отскок мяча при блокировке. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Апрель	11.04	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Апрель	18.04	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	Блокировка при борьбе за овладение	Спортивный зал	Текущий контроль

				ировочные занятия		мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	зал	контроль
33	Апрель	25.04	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Май	02.05	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Май	09.05	17:00-19:30	Групповые тренировочные занятия	2	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Спортивный зал	Текущий контроль
36	Май	16.05	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Май	23.05	17:00-19:30	восстановительные мероприятия	2	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Май	30.05	17:00-19:30	восстановительные мероприятия	2	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Июнь	06.06	17:00-19:30	восстановительные мероприятия	2	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Июнь	13.06	17:00-19:30	групповые тренировочные занятия	2	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Июнь	20.06	17:00-19:30	Групповые тренировочные занятия	2	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Июнь	27.06	17:00-19:30	Самостоятельные занятия	2	Сдача контрольных нормативов. игра.	Спортивный зал	Текущий контроль



## **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные методы обучения: -устное изложение; -беседа, дискуссия; -анализ спортивных соревнований и др.

Наглядные методы обучения: -показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный; -показ, исполнения педагогом; -наблюдение; -работа по образцу – репродуктивный.

Практические методы обучения: выполнение практических работ.

Формы проведения занятий: - разминка, - тренировка, - выступления на соревнованиях.

Кроме того, учащиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники. Методы: 1.Сбор подростков и беседа на «насуточные темы»: успехи в учебе, проблемы в общении со сверстниками, общение с противоположным полом, взаимоотношения с родителями, взрослыми и т.д. Иногда содействие и решение проблем, возникших у того или иного члена коллектива.

2.Разминка. Все вместе делают упражнения из программы обще физической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки.

3.Тренировка. Работа в соответствии с программой составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого подростка на определенную группу мышц.

4.В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

## **Материально – техническая база.**

Для реализации данной программы необходимо:

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса Для реализации образовательной программы используются: 1. Спортивный зал 2.

Спортивный инвентарь: – Щиты баскетбольные – Гимнастическая стенка – Гимнастические скамейки – Гимнастические маты – Скакалки – Мячи набивные (масса-1кг) – Гантели различной массы – Мячи баскетбольные – Рулетка – Обручи

## **Оценочные и методические материалы.**

Формы и виды контроля: Организация и проведение учебного процесса строится с учетом индивидуальных способностей обучающихся. В ходе усвоения программы учитываются темп развития специальных умений и навыков, теоретических и практических знаний.

Контрольно-измерительные материалы; теоретические, практические, исполнительские, строгие. Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. Теория закрепляется одновременно на практике.

Система оценки: Определение уровня технической подготовленности.

## Список литературы

### Основная литература:

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
5. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
6. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
7. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
8. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
9. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
10. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
11. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
12. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

### **Дополнительная литература:**

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. [www.fiba.com](http://www.fiba.com) - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com) - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола

3. [www.basket.ru](http://www.basket.ru) - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. [www.pro100basket.ru](http://www.pro100basket.ru) - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. [www.mbl.su](http://www.mbl.su) - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. [www.cskabasket.com](http://www.cskabasket.com) - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
7. [www.vtb-league.com](http://www.vtb-league.com) Вэб-сайт лиги ВТБ
8. [www.euroleague.net](http://www.euroleague.net) - Вэб-сайт Евролиги