

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Удмуртской Республики**  
**Управление образования Администрации города Воткинска**  
**МБОУ СОШ № 10**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

---

Задорожная Т.М.  
приказ №135 от «30» 08. 23 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**БАСКЕТБОЛ**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа для отделения баскетбола разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), Типовым планом-проспектом учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, Положением «Об образовательных программах г. Воткинска УР, другими нормативными документами Федерального агентства по физической культуре и спорту.

Программа направлена на укрепление здоровья обучающихся, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа дает возможность заниматься баскетболом под руководством специалиста всем желающим, а также в рамках реализации программы большое внимание уделяется вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапе спортивно-оздоровительной подготовки, конечной целью которой является оздоровление учащихся школы и увеличение количества занимающихся баскетболом.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься 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.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку

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 программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. многолетний 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.

Практическая значимость – предполагается что реализация программы по баскетболу в школе позволит юным баскетболистам выйти на новый уровень результативности в этой области. Поможет лучше социализироваться детям в окружающем мире. Самореализоваться как личности, решить проблему досуга и активного отдыха школьников от учебных занятий.

Преимственность – безусловно реализация программы создаст предпосылки для выхода баскетбола в школе на более высокий качественный уровень подготовленности детей.

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса.

Ведущие формы и виды деятельности – учебно-тренировочные занятия направленные на развитие физических качеств ОФП и СФП, обучение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных технико - тактических действий баскетболистов.

Огромное значение уделяется собственно соревновательной деятельности участию в тренировочных играх и соревнованиях. Обучение правилам игры и судейству.

Форма обучения – очная

Задачи программы

1. Привлечение детей к систематическим занятиям.
2. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
3. Овладение основами баскетбола.
4. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
5. Формирование стойкого интереса к занятию баскетболом.
6. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
7. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
8. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Выполнение задач, поставленных перед отделением баскетбола, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр.

#### УСЛОВИЯ КОМПЛЕКТОВАНИЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП

Настоящая программа представляет из себя многоуровневую систему подготовки юных баскетболистов рассчитанную на период обучения в школе с 3 по 11 класс.

1 уровень - Ознакомительный уровень – уровень освоения элементарной грамотности учащихся в игре баскетбол, обучение базовым навыкам и умениям игры. Получение общих представлений об игре. Широкое применение подводящих подвижных игр, а также средств специальной физической подготовки.

2 уровень – базовый уровень освоения функциональной грамотности обучающихся в баскетболе; уровень повышения сложности условий выполнения тактико – технических действий баскетболиста, при котором активно используются соревновательные формы проведения учебно – тренировочного процесса, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках программы обучения баскетболу. Особое внимание уделяется индивидуальным и групповым тактическим действиям баскетболиста непосредственно в играх. Также совершенствуется физическая подготовка юных баскетболистов.

3 уровень - Продвинутый (углубленный, профи и пр.) уровень – уровень освоения компетентности, уровень углубленного обучения, при котором используются формы организации материала, обеспечивающие доступ к узкоспециализированным,

околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Занятия проводятся на базе МБОУ СОШ № 10 г. Воткинска

этап обучения	возраст (лет)	кол-во уч-ся в группе	кол-во учебных часов в неделю	кол-во учебных часов в год
1	8-10	15 - 25	4	148
2	11-13	15 - 25	4	148
3	13 – 15	15 - 25	4	148
4	15 - 18	15 - 25	4	148

При формировании групп производится набор учащихся школы, желающих заниматься спортом и имеющих разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта.

Перевод спортсменов в группу следующего этапа подготовки производится на основании выполнения нормативных показателей технической, общей и специальной физической подготовки.

Рабочая программа рассчитана на реализацию с 3 по 11 класс, программа включает 4 модуля.

### **Задачи 1 модуля**

1. Привлечение детей к систематическим занятиям и ЗОЖ.
2. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
3. Овладение основами баскетбола.
4. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
5. Формирование стойкого интереса к занятиям.
6. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
7. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

### **Планируемые результаты:**

Личностные результаты – мотивация к занятиям баскетболом.

Метапредметные результаты, обеспечивают способность учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений. воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики игры баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры)

### **Задачи 2 модуля**

1. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
3. Укрепление здоровья, повышение работоспособности.
4. Профилактика асоциального поведения.
5. Коррекция психофизического развития.
6. Организация условий для полезного проведения свободного времени.
7. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма.

**Планируемые результаты**, учащиеся должны обладать следующими навыками:

*Личностные результаты.*

- оказание первой доврачебной помощи;
- официальные правила ФИБА.

#### Метапредметные результаты

- выполнять челночный бег с ведением мяча;
- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- выполнять судейство;
- играть в баскетбол по правилам.

#### **Задачи 3 модуля**

1. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
3. Укрепление здоровья, повышение работоспособности.
4. Профилактика асоциального поведения.
5. Коррекция психофизического развития.
6. Организация условий для полезного проведения свободного времени.
7. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма.

#### **Планируемые результаты**

##### Личностные результаты.

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления); • возрастные особенности развития основных физических качеств.

Метапредметные результаты - быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);

- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с различных расстояний
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

#### **Задачи 4 модуля**

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юных баскетболистов.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

### **Планируемые результаты:**

#### **Уметь:**

Демонстрировать и применять в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные тактико-технические действия в баскетболе.

Сознательно тренироваться и стремиться к лучшему результату на соревнованиях.

Согласовывать свое поведение с интересами коллектива, при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей.

#### **Знать:**

Историю развития баскетбола в России и за рубежом.

Основные правила соревнований по баскетболу.

Способы развития специальных физических качеств баскетболиста.

Особенности физической подготовки игроков в баскетболе.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы:

*Комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

*Преимственность* – определяет последовательность изложения программного материала в процессе обучения, преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

*Вариативность* – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

### **ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

1. Сохранение контингента воспитанников не менее 70 %
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях города не менее 50 % обучающихся
3. Положительная динамика развития физических, морально-волевых качеств, личных достижений учащихся в выбранном виде спорта
4. Увеличение количества детей, занимающихся баскетболом
5. Улучшение качества, повышение зрелищности проведения соревнований среди школьников

### **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в течение учебного года нормативных программных требований, повышение уровня подготовленности занимающихся, выраженного в положительной динамике показателей технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития (статистическая информация, подведение итогов соревнований, анализ работы тренеров по баскетболу на педагогических советах).

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений и игр.

Контрольные упражнения проводятся 2 раза в год. Контрольные игры проводятся в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## Учебно-тематический план

На протяжении всего периода обучения в секции баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Спортивно-оздоровительный этап подготовки предусматривает проведение учебно-тренировочных занятий согласно учебному плану в течение 37 недель. Общая направленность многолетней подготовки спортсменов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетбола;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- сохранение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

### Учебный план на 37 недель учебно-тренировочных занятий

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую)

№ п/п	Тема раздела и занятий	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1 модуль					
1	Теоретические знания	6	6		зачет
2	Общая физическая подготовка	40	4	36	Контрольные испытания
3	Специальная физическая подготовка	36	4	32	Контрольные испытания
4	Техническая подготовка	38	4	34	Контрольные испытания
5	Тактическая подготовка	28	4	24	Контрольные испытания
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	
2 модуль					
1	Теоретические знания	6	6	-	зачет
2	Общая физическая подготовка	36	4	32	Контрольные испытания
3	Специальная физическая подготовка	36	4	32	Контрольные испытания
4	Техническая подготовка	40	4	36	Контрольные испытания
5	Тактическая подготовка	30	4	36	Контрольные испытания
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	

3 модуль					
1	Теоретические знания	6	6	-	зачет
2	Общая физическая подготовка	34	4	30	Контрольные испытания
3	Специальная физическая подготовка	32	4	28	Контрольные испытания
4	Техническая подготовка	40	4	36	Контрольные испытания
5	Тактическая подготовка	32	4	28	Контрольные испытания
6	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	зачет
4 модуль					
1	Теоретические знания	6	6	-	зачет
2	Общая физическая подготовка	28	4	24	Контрольные испытания
3	Специальная физическая подготовка	40	4	36	Контрольные испытания
4	Техническая подготовка	32	4	28	Контрольные испытания
5	Тактическая подготовка	36	4	32	Контрольные испытания
6	Инструкторская и судейская практика	6	3	3	зачет



## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Физическая подготовка – 66-76 ч.**

#### **1. Общая физическая подготовка 28-40 ч.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с собственным весом, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **2. Специальная физическая подготовка – 32-40 ч.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка – 32-40 ч.**

#### **1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### **2. Ловля и передача мяча.**

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

#### **3. Ведение мяча.**

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении.

#### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка – 28-36 ч.**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

#### **Теоретическая подготовка – 6 ч.**

Тема	Ко-во часов
Физическая культура и спорт в России	0,5
Состояние и развитие баскетбола в России	0,5
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	0,5
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	0,5
Гигиенические требования к занимающимся спортом	0,5
Профилактика травматизма в спорте	0,5
Общая характеристика спортивной подготовки	0,5
Основы тактики игры и техническая подготовка	0,5
Физические качества и физическая подготовка	0,5
Спортивные соревнования	0,5
Правила по баскетболу и мини-баскетболу	0,5
Установка на игру и разбор результатов игры	0,5
<b>Всего часов:</b>	<b>6</b>

#### **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и

судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией баскетбола и применять ее на занятиях.
  2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
  3. Уметь провести разминку в группе.
  4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники элементов у товарища по группе.
  5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
  6. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
  7. Уметь руководить командой на соревнованиях.
  8. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.
  9. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля.
- Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

## Календарный учебный график

Дата проведения	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
1	Развитие баскетбола в России	Теор.	2
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Теор.	2
	Общая и специальная физическая подготовка		
3	Единая спортивная классификация.. ОФП	Теор. ОФП	2
4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	2
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	2
6	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2
7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	2
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	2
9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	2
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	2
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	2
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	2

16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	2
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	2
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	2
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	2
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	2
22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	2
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	2
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	2
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	2
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	2
27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	2
29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	2
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	2
	<b>Основы техники и тактики игры</b>		

31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	2
32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	2
33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	2
35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	2
36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2
37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.	2
40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	2
41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	2
43	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2
44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		2
45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	2
46	Инструкторская и судейская практика.	Интегр.	2

	Учебная игра.		
47	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	2
48	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	2
49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	2
50	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	2
51	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	2
52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	2
53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	2
54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	2
55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	2
56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	2
57	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	2
58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
<b>5</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b>		
59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
60	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	2
61	Учет в процессе спортивной тренировки.	Теор.	2

	ОФП.	ОФП	
62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
63	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	2
<b>6</b>	<b>Тестирование</b>		
64	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	1
65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.		2
66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	2
67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
	<b>Итого:</b>	68	137



### Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Тесты	модуль	оценка					
			5		4		3	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	1	10	11	10,5	11,5	11	12
		2	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		3	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		4	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	1	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		2	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		3	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		4	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	1	5	5	4	4	3	3
		2	5	5	4	4	3	3
		3	6	6	5	5	4	4
		4	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	1	5	5	4	4	3	3
		2	6	6	5	5	3	3
		3	7	7	6	6	4	3
		4	8	8	6	6	4	4
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	1	19	18	18	17	17	16
		2	20	19	19	18	18	17
		3	21	20	19	18	18	17
		4	22	20	20	19	19	18
5.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	1	5	5	4	4	3	3
		2	5	5	4	4	3	3
		3	6	6	5	5	4	4
		4	6	6	5	5	4	4

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для эффективной подготовки юных баскетболистов необходимо построить учебно-тренировочный процесс по следующим направлениям:

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- осуществление интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки.

Подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должно осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество баскетболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение

возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков. Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекаль нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплу.

**План воспитательной работы на год**  
**Основные направления воспитательной работы.**

1. Гражданско-патриотическое воспитание;
2. Духовно-нравственное воспитание;
3. Спортивно-оздоровительная работа, пропаганда ЗОЖ;
4. Правовое воспитание;
5. Безопасность жизнедеятельности, предупреждение травматизма.

№ п/п	Мероприятие	Воспитательные задачи решаемые в ходе мероприятия	Сроки проведения	Примечание
1	День пожилого человека	Воспитание обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям	октябрь	
2	Неделя патриотизма к дню народного единства	Воспитание патриотизма и любви к Родине	ноябрь	
3	Проведение Акции мужества, посвященной Дню защитника Отечества	Познакомить детей с традицией празднования <b>Дня защитника Отечества</b> ; расширить представления детей о Российской армии; воспитывать у детей патриотические чувства, уважение к российскому воину, его силе и смелости	Февраль	
4	Проведение бесед по темам: - история государственного флага России; - флаг России; - история создания Государственного герба России; - история создания Государственного	Воспитание патриотизма и любви к Родине	В течение года	

	гимна России; Государственное управление России; - символы России.			
	Участие в городских краеведческих мероприятиях	Получение знаний о Родном крае	В течение года	
	Цикл бесед по формированию культуры поведения, толерантных установок учащихся: «Правила школы», «Что такое толерантность», «Дружба народов», «Веди себя достойно».	Воспитание культурного отношения к окружающим.	В течение года	
	Участие в мероприятии ЦДТ, посвященном Дню Матери	Воспитание любви и преданности к родным и близким.	ноябрь	
	Час общения «Экология души», «Устоять перед соблазнами», «Сказать Нет»	Профилактика вредных привычек	март	
	Беседы, рисунки «Моя мама – лучшая на свете»	Воспитание любви и преданности к родным и близким.	март	
	Подготовка к майским праздникам, творческая работа «Открытка для каждого, никто не забыт»	Воспитание патриотизма и любви к Родине	апрель	
	Информационные листы: «Здоровый образ жизни», «Спорт- это жизнь», «Правильный распорядок дня»	Создание представления о ЗОЖ привлечение к занятиям ФК и спортом	сентябрь	
	Беседы: «Что такое здоровье?», «Здоровье – это важно!», «Спорт и я», «Основные способы закаливания», «Нет вредным привычкам!», «Как отучить себя от вредных привычек».	Создание представления о ЗОЖ привлечение к занятиям ФК и спортом	В течение года	
	Дни профилактики, правовые беседы: «Правила дорожного движения», «Как не стать жертвой преступления», «Ты и Закон», «Ответственность несовершеннолетних за совершение административных правонарушений» с приглашением представителей ОДН, Следственного Управления, Уголовного розыска	Правовая грамотность.	В течение года	
	Правовые беседы: «Правила дорожного движения»; «Как не стать жертвой преступления»;	Правовая грамотность. Техника	В течение года	

	«Ответственность несовершеннолетних за совершение административных правонарушений»	безопасности.		
	Викторина «Права потребителя», приуроченная к международному Дню защиты прав потребителя.	Правовая грамотность.	март	
	Неделя безопасности, включающая в себя профилактические беседы, конкурсы творческих работ «Внимание – дети!», «Знаки на дороге», «Мы и улица»	Техника безопасности.	сентябрь	
	Проведение тематических инструктажей - по правилам пожарной безопасности; - по правилам электробезопасности; - по правилам ДТТП; - по правилам безопасности на воде и на льду; - по правилам безопасности при обнаружении взрывчатых веществ и подозрительных предметов; - по правилам поведения в экстремальных ситуациях; - по правилам безопасного поведения на железной дороге;	Техника безопасности.	В течение года	
	Проведение инструктажей по вопросам состояния детского травматизма в школе, районе, городе	Техника безопасности	В течение года	
	Участие в городских месячниках и акциях по профилактике ДДТТ; антитеррористической безопасности, ПБ, ГО и ЧС	Техника безопасности	В течение года	
	Беседы по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма	Техника безопасности	В течение года	
	Проведение вводных инструктажей	Техника безопасности	сентябрь	

## Список литературы

- Погадаев Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры»-М.:Физкультура и спорт,2000г.;
- Дулин А.Л. «Баскетбол в школе»-Ижевск: Изд-во Удм. Ун-та,1996;
- Гатмен Б., Финнеган Т. «Все о тренировке юного баскетболиста»-М.: АСТ Астрель, 2007г.;
- Вуден Д.Р. «Современный баскетбол»-М.:ФИС,1987;
- ПИНХОЛСТЕР Г. «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ»-М.:ФИС,1978.
- Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Этапы спортивно-оздоровительной, начальной подготовки, учебно-тренировочный. М-2003 г.
- Журналы «Физическая культура в школе»
- Баскетбол. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М-2004 г.
- Баскетбол: учебник для ВУЗов физической культуры – под ред. Портнова Ю.М. – М: «Физкультура и спорт», 1997г.
- Бондарь А.И. «Учись играть в баскетбол». – Минск: Полынья, 1996г.
- Данилов В.А. «Повышение эффективности игровых действий в баскетболе». – М: «Просвещение», 1996г.
- Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г.
- Преображенский И.Н., Харазянц А.А. «Баскетбол в школе». – М: «Просвещение», 1999г.
- Чичикин В.Т., Игнатьева П.В. «Проектирование учебного процесса в общеобразовательном учреждении». – Нижний Новгород: НГЦ, 2005г.
- Чумакова П.А. «Баскетбол»: «Физкультура и спорт», 1996г.
- Электронная энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия