



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19"**

---

Воткинское шоссе, 110, г. Ижевск, 426039  
Тел. (3412) 45-80-00, 44-41-65, тел./факс 45-78-00 E-mail: tvcsosh19@mail.ru

СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического совета  
МБОУ «СОШ №19»  
Протокол № 1от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №19»  
Т.В. Никольская  
« 30» августа 2024 г.  
Приказ № 229  
« 30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»**

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 11-17 лет

**педагог доп. образования: Лопатин П.В.**

## Пояснительная записка

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.** Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Спортивные игры развивают координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям. Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивным играм. Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

**Новизна и отличительные особенности программы.** Интегрированные занятия формируют здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, сохраняет принцип вариативности, развивает креативные качества у обучающихся и расширяет диапазон творчества педагогов.

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, и пространственную ориентировку.

Спортивные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучающихся 11-17 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группы формируются по гендерному принципу по 20 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

**Форма занятий** - групповая.

**Режим занятий:** Программой предусмотрено обучение 2 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 1 часу.

**Общий объем** учебной нагрузки 68 часов в год.

**Сроки реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
1 год.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Цель и задачи программы**

Цель: Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в спортивной игре «Баскетбол».

Задачи:

- формировать технические и развить тактические навыки и умения вести игру в баскетболе;
- формировать базовые знания в области физической культуры и спорта: термины, определения и понятия;
- воспитывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

### 3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов				Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка				Выполнение контрольных тестов
1.1.	Вводное занятие. История и пути развития современного баскетбола, волейбола, мини-футбола. Техника безопасности	8	8		
1.3.	Правила игры в баскетбол, термины				
2	Практические занятия				
2.1	<b>Техника передвижений,</b>	7		7	
2.2	Общая физическая подготовка	7		7	Контрольные упражнения (тест)
2.2	Специальная физическая подготовка	7		7	Контрольные упражнения (тест)
2.3	Техническая подготовка.	28		28	
3	Технико-тактическая подготовка баскетбол	4		4	Контрольные упражнения (тест)
4	Учебно-тренировочные игры (соревнования)	6	2	4	
5	Контрольные тесты	1	1		Выполнение контрольных тестов
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	

### 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела,	Количество часов	
---	-------------------	------------------	--

п/п	темы	Теор.	Практ.	Контроль	Всего	
<b>I раздел. Теоретическая подготовка по волейболу.</b>						
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка по волейболу</b>	<b>8</b>			<b>8</b>	
1.1	Физическая культура и спорт в России	1		краткий опрос	1	
1.2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1		краткий опрос	1	
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся баскетболом	1		краткий опрос	1	
1.4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1		краткий опрос	1	
1.5	Основы методики обучения в баскетболе.	1		краткий опрос	1	
1.6	Правила соревнований, их организация и проведение	1		краткий опрос	1	
1.7	Общая и специальная физическая подготовка	1		краткий опрос	1	
1.8	Основные правила игры баскетбол.	1		краткий опрос	1	
<b>II раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе</b>						
<b>2</b>	<b>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе</b>		<b>7</b>		<b>7</b>	
2.1	Стойка игрока		1	в процессе тренировок	1	
2.2	Перемещения в стойке приставными шагами боком		1	в процессе тренировок	1	
2.3	Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.		1	в процессе тренировок	1	
2.4	Ускорения, старты из различных		1	в процессе	1	

	положений.			тренировок		
2.5	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).		1	в процессе тренировок	1	
2.6	Бег «змейкой», «восьмеркой»		1	в процессе тренировок	1	
2.7	Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед		1	в процессе тренировок	1	
<b>III раздел. Общая физическая подготовка в волейболе.</b>						
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка в волейболе</b>		<b>7</b>	в процессе тренировок	<b>7</b>	
3.1	Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости		1	в процессе тренировок	1	
3.2	Совершенствование навыков естественных видов движений		1	в процессе тренировок	1	
3.3	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки		1	в процессе тренировок	1	
3.4	Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. -Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. -Упражнения для туловища и шеи. -Упражнения для мышц ног и таза.		1	в процессе тренировок	1	
3.5	Акробатические упражнения.		1	в процессе тренировок	1	
3.6	Легкоатлетические упражнения. - Бег. - Прыжки.		1	в процессе тренировок	1	

	- Метания.					
3.7	Подвижные игры		1	в процессе игр	1	
<b>IV раздел. Специальная физическая подготовка в волейболе.</b>						
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка в баскетболе</b>		<b>7</b>	В процессе игр	<b>7</b>	
4.1	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий		1	в процессе тренировок	1	
4.2	Подвижные игры		1	в процессе игр	1	
4.3	Упражнения для развития прыгучести		1		1	
4.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча		1	в процессе тренировок	1	
4.5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча		1	в процессе тренировок	1	
4.6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ведении баскетбольного мяча.		1		1	
4.7	Упражнения для развития качеств, необходимых при передачах мяча от груди двумя руками		1	в процессе тренировок	1	
<b>V раздел. Техническая подготовка в баскетболе.</b>						
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка в баскетболе</b>		<b>28</b>		<b>28</b>	
5.1	Стартовая стойка (и.п.) в сочетании с перемещениями		3	в процессе тренировок	3	
5.2	Ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд		2	в процессе тренировок	2	

5.3	Двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений		4	в процессе тренировок	4	
5.4	Броски и Передачи на точность, с перемещением в парах		4	в процессе тренировок	4	
5.5	Передачи мяча от груди двумя руками в движении и стоя на месте.		4	в процессе тренировок	4	
5.6	Броски мяча сверху с отражением от щита		3	в процессе тренировок	3	
5.7	Штафные броски		2	в процессе тренировок	2	
5.8	Практические занятия по технике защиты  Действия без мяча:перемещения и стойки		1	в процессе тренировок	1	
5.9	Действия с мячом. Приём мяча: блокирование на месте		2	в процессе тренировок	2	
5.10	Обучение и совершенствование тактики:  индивидуальные действия		1	в процессе тренировок	1	
5.11	Обучение и совершенствование тактики:  групповые действия		1	в процессе тренировок	1	
5.12	Обучение и совершенствование тактики:  командные действия		1	в процессе тренировок	1	
<b>VI раздел. Тактическая подготовка в баскетболе.</b>						
<b>6</b>	<b>Тактическая подготовка в баскетболе</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
6.1	Индивидуальные действия. Выбор места: при приёмепередач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с		1	в процессе тренировок	1	



	мячом .Обучение правилам игры					
6.2	Групповые действия. Взаимодействия игроков в нападении и в защите.		1	в процессе тренировок	1	
6.3	Индивидуальные действия в защите и в нападении.		1	в процессе тренировок	1	
6.4	Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий		1	в процессе тренировок	1	
<b>VII раздел. Товарищеские и учебные игры по баскетболу.</b>						
<b>7</b>	<b>Товарищеские и учебные игры по баскетболу.</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>6</b>	
7.1	Соревнования по баскетболу.		4	В процессе игр	4	
7.2	Характеристика команды противника. Тактический план игры	1		Краткий опрос	1	
7.3	Разбор проведённых игр	1		Краткий опрос	1	
<b>VIII раздел. Прием нормативов.</b>						
<b>8</b>	<b>Прием нормативов</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	
8.1	Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности		1		1	
		<b>10</b>	<b>58</b>		<b>68</b>	

## Содержание учебного плана

Основными формами организации тренировочной работы являются: теоретические; практические занятия - тренировочные занятия, игры, профилактические и оздоровительные мероприятия

### 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года. Теоретический материал дается во всех частях тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течении 5-6 минут.

1.1. Вводное занятие. знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. История и пути развития современного баскетбола, мини-футбола, волейбола. Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового баскетбола, мини-футбола, волейбола. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. История развития ведущих клубов страны.

1.2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физическое развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Самоконтроль.

1.3. Правила игры в баскетбол, термины; схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикуляция. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Роль судьи. Названия основных линий, размеры поля, допустимые размеры поля, состав команды.

### 2. Практические занятия:

#### 2.1. Общая физическая подготовка.

**Теория.** Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм,

дистанция, серия. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки.

**Практика.** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические

упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полупагат; полет- кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

## **2.2. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

**Практика.** Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 - 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Упражнения для развития силы:

комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «Охраняй капитана», «Метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле». Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

### **3. Техничко-тактическая подготовка**

#### **Баскетбол**

Техническая подготовка. Приёмы игры. Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчкомодной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд. Поворотыназад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловлямяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловлямяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками придвижении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении.Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении.Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой придвижении сбоку. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (сотскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу(с отскоком). Передача двумя руками с места. Передача двумя руками в движении.Передача двумя руками в прыжке. Передача двумя руками (встречные). Передача двумяруками (поступательные). Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумяруками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча однорукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой встречные. Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками

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

#### **Тактическая подготовка.**

Игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств. Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками). Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер. Тактическая подготовка юных баскетболистов включает: развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и

быстроприменять любой технический приём или игровое действие; овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры; овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии); освоение системы игры типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую. Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите. Тактика нападения Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки. По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные. Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины. В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные. Групповые действия включают: взаимодействия двух и взаимодействия трёх игроков; взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение; взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков. Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва. Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты. Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом

и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д. Групповые действия это: согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушки»; смена игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух). Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает: систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты. Рассредоточенная защита включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты

#### **4. Учебно-тренировочные игры (соревнования)**

**Теория.** Инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях.

Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игрыкоманды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

**Практика.** Участие в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках, игры с заданиями. Соревнования. Участие в турнирах и в соревнованиях различного уровня.

#### **5. Контрольные тесты**

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год - первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений:

- наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением отдельных элементов (амплитуда, количество повторений и техники исполнения);
- выполнение контрольных тестов;



## **Планируемые результаты.**

Планируемые результаты освоения программы

### ***Личностные***

Будут знать: влияния физических упражнений на организм для укрепления здоровья;

Научатся выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС; анализировать результаты показателей физического развития своего организма; проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым

***Метапредметные***- потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности.

Научатся выполнять физические упражнения самостоятельно; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования; организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами баскетбола, вести здоровый образ жизни; проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика

***Предметные***-мотивация к занятиям выбранным видом спорта, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта. Будут знать технику безопасности во время занятий; правила соревнований; методику организации и проведения соревнований. Научатся выполнять базовые технические элементы и их связки; играть в баскетбол, по упрощённым и основным правилам.

### ***Материально-техническое обеспечение программы***

Помещением для проведения занятий является спортивный зал, стадион

спортивный инвентарь:

- Мяч баскетбольный - 20
- Секундомер - 2
- Стойка для обводки - 2
- Фишки (конусы) - 10

- Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами - 2
- Манишки тренировочные - 10

Дополнительно для реализации программы может быть использовано оборудование, которое приобретается или предоставляется образовательной организацией.

### **Оценочные материалы.**

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

- сбор информации
- анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль - декабрь
- итоговая аттестация - (апрель- май)

Формой контроля является тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

### ***Контрольно- измерительные материалы***

**Контрольные нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках программы:**

Оцениваемые параметры теоретических вопросов	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методики	Не менее 50% правильных ответов

## Вопросы теста:

### Баскетбол

1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?
  - 1) 1952г.
  - 2) 1904г.
  - 3) 1956г.
  - 4) 1980г.
2. Сколько игроков в баскетбольной команде?
  - 1) 5
  - 2) 10
  - 3) 12
  - 4) 15
3. Размеры баскетбольного щита?
  - 1) 1м x 2м
  - 2) 1м 20см x 1м 80см
  - 3) 1м x 1м 50см
  - 4) 1м 27см x 1м 85см
4. Что такое "блокировка"?
  - 1) выбивание мяча из рук соперника
  - 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
  - 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
  - 4) толчок игрока, владеющего мячом
5. Что такое "пробежка"?
  - 1) «передвижение» по площадке
  - 2) бег в направлении кольца соперника
  - 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках
6. Что такое правило пяти секунд?
  - 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
  - 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
  - 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

7. Что такое «технический фол»?

- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
- 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
- 3) перерыв в игре по причине травмы игрока
- 4) неправильное применение атаки игрока

8. Что такое «персональный фол»?

- 1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
- 2) бросок мяча со штрафной линии
- 3) неправильная замена игроков
- 4) касание мяча соперником

9. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) минутный перерыв
- 4) удаление игрока с поля

10. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) персональное замечание игроку или тренеру
- 4) минутный перерыв

**Тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке, и технико-тактической подготовке**

Возраст	Уровень	ОФП					
		Бег 30м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
юн	дев	юн	дев			юн	дев
12	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158

	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152
13	Высокий	5.7	5.9	20	17	180	172
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168
	Низкий	5.9	6.3	16	13	170	164
14	Высокий	5.6	5.8	24	20	190	185
	Средний	5.7	5.9	22	17	180	176
	Низкий	5.8	6.1	20	15	175	172
<b>Возраст</b>	<b>Уровень</b>	<b>СФП</b>					
		<b>12 лет: челночный бег 5х6м; с 13 лет: бег 90 м от лицевой до лицевой «6, 9, 12, 18»</b>		<b>Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя</b>		<b>Прыжок вверх с места со взмахом руками</b>	
		<b>юн</b>	<b>дев</b>	<b>юн</b>	<b>дев</b>	<b>юн</b>	<b>дев</b>
12	Высокий	11.5	12.0	490	450	37	35
	Средний	11.7	12.4	465	400	35	32
	Низкий	11.9	12.8	410	370	32	30
13	Высокий	26.5	30.0	550	480	43	37
	Средний	26.9	30.4	480	460	40	35
	Низкий	27.4	30.8	430	400	38	33
14	Высокий	26.4	29.7	590	510	48	42
	Средний	26.7	29.9	550	470	44	38
	Низкий	27.2	30.0	500	420	40	35
<b>Возраст</b>	<b>Уровень</b>	<b>ТТ -баскетбол</b>					
		<b>Ведение мяча 20м.</b>		<b>Броски в корзину после ведения (из 5 раз)</b>		<b>Штрафные броски из 10 раз</b>	
		<b>юн</b>	<b>дев</b>	<b>юн</b>	<b>дев</b>	<b>юн</b>	<b>дев</b>
12	Высокий	9,7	10,0	2	2	4	4
	Средний	9,8	10,2	2	1	4	2
	Низкий	9,9	10,4	1	1	3	2
13	Высокий	9,6	9,8	3	3	5	5
	Средний	9,7	9,9	2	2	4	4
	Низкий	9,8	10,0	2	2	3	3
14	Высокий	9,4	9,7	4	4	7	6
	Средний	9,5	9,8	3	3	6	5
	Низкий	9,6	9,9	3	3	5	5

### Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя (учителя) и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные,

наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель.)

-Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- по интенсивности: равномерный, переменный

- по изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

- игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и

тактических решений.

## **Рабочая программа воспитательной работы**

### **2.6 План Воспитательной работы**

#### **Сентябрь:**

- 1 сентября: День знаний;
- 3 сентября: День окончания Второй мировой войны; День солидарности в борьбе с терроризмом;
- 8 сентября: Международный день распространения грамотности;
- 10 сентября: Международный день памяти жертв фашизма;
- 11 сентября: День специалиста органов воспитательной работы (офицер- воспитатель);
- 21 сентября: День зарождения российской государственности (приурочен к открытию памятника «Тысячелетие России» в Великом Новгороде императором Александром II 21 сентября 1862 г.)
- 27 сентября: День работника дошкольного образования, Всемирный день туризма
- 30 сентября: День воссоединения Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области и Херсонской области с Российской Федерацией

#### **Октябрь:**

- 1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;
- 2 октября: Международный день социально го педагога;
- 4 октября: День защиты животных;
- 5 октября: День Учителя;
- 20 октября (третье воскресенье октября): День отца;
- 25 октября: Международный день школьных библиотек;

#### **Ноябрь:**

- 4 ноября: День народного единства;
- 10 ноября: День сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации;
- 20 ноября: День начала Нюрнбергского процесса;
- 24 ноября (последнее воскресенье ноября): День матерей России;
- 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

#### **Декабрь:**

- 1 декабря: День математика;
- 3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов;
- 5 декабря: Битва за Москву в период Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.; Международный день добровольцев;
- 9 декабря: День Героев Отечества;
- 10 декабря: День прав человека;
- 12 декабря: День Конституции Российской Федерации;
- 27 декабря: День спасателя Российской Федерации.

#### **Январь:**

- 1 января: Новый год;
- 7 января: Рождество Христово;
- 25 января: День российского студенчества;
- 26 января: Международный день без Интернета;
- 27 января: День освобождения Ленинграда от фашистской блокады;

День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц- Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста

#### **Февраль:**

- 2 февраля: День воинской славы России;
- 7 февраля: Всемирный день балета;
- 8 февраля: День российской науки;
- 14 февраля: День книгодарения;
- 15 февраля: День памяти воинов-интернационалистов;
- 21 февраля: Международный день родного языка;
- 23 февраля: День защитника Отечества.

#### **Март:**

- 8 марта: Международный женский день;
- 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией;
- 21 марта: Всемирный день поэзии;
- 25 марта: час Земли;
- 27 марта: Всемирный день театра.

#### **Апрель:**

- 7 апреля: Всемирный день здоровья;
- 12 апреля: День космонавтики;
- 19 апреля: День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны;
- 22 апреля: Международный день Матери-Земли;
- 27 апреля: День российского парламентаризма.

#### **Май:**

- 1 мая: Праздник Весны и Труда;
- 9 мая: День Победы;
- 18 мая: Международный день музеев;
- 19 мая: День детских общественных организаций России;
- 24 мая: День славянской письменности и культуры

#### **Список литературы для педагога:**

1. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
2. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.
3. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
4. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб,



2007 г.;

5. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. изд. Центр «Академия». 2000

7. Спортивные игры:/ Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.

**Список литературы для обучающихся:**

1. Баскетбол : спортивная энциклопедия / отв. ред. О. Усольцева. – Москва : Эксмо, 2011. – 55 с. : ил.

2. Баскетбол как спортивная игра / Я.С. Петренко, Е.А. Мазуренко, В.Д. Фомичев, В.А. Масленникова // Наука. Техника. Технологии. – 2022. – № 4. – С. 450-451.

3. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 352 с. : ил.

4. Зайцев А.С. Эволюция тактики баскетбола: анализ атакующих и защитных стратегий на протяжении десятилетий / А.С. Зайцев, В.С. Гринченко, Я.С. Петренко // Наука. Техника. Технологии. – 2023. – № 2 – С. 349-350.

5. Лихачев О.Е. Современные проблемы профессионального баскетбола в Российской Федерации / О.Е. Лихачев, А.В. Мазурина, Р.Г. Ганиев // Ученые записки. – 2014. – № 6 (112). – С. 103-110. – Библиогр.: 8 назв. – Электронная копия доступна на сайте науч. электрон. б-ки Киберленинка.