Введена в действие приказом по МБУДО «Дом искусств «Ритм»
от «02» сентября 2013 г. №178а
от «01» сентября 2014 г. №137
от «01» сентября 2015 г. №157
от «30» августа 2016 г. №144а
от «01» сентября 2017 г. №125
от «01» сентября 2018 г. №168а
от «30» августа 2019 г. №119

**ПАСПОРТ**
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Щит и мяч»**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **1** | **Полное название программы** | | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Щит и мяч» |
| **2** | **Место реализации** | | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский дом искусств «Ритм» г. Курска» |
| **3** | **Составитель программы** | | Гаврилюк А.В., педагог дополнительного образования МБУДО «Дом искусств «Ритм» |
| **4** | **Рецензенты** | **Внутренний** | Бородина Н.Ю., заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУДО «Дом искусств «Ритм» |
| | | **Внешний** | Воронцов Н.Д., заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент ГОУ ВПО «Курский государственный университет» |
| **5** | **Срок реализации** | | 5 лет |
| **6** | **Возраст детей** | | 10-17 лет |
| **7** | **Классификационное основание программы** | **По направлению деятельности** | Физкультурно-спортивная |
| | | **По целям обучения** | Спортивно-оздоровительная |
| | | **По организационной форме обучения** | Групповая |
| | | **По виду детского объединения** | Спортивная секция |
| | | **По уровню доминирующих потребностей и интересов** | Специализированная |
| | | **По уровню представления продуктов деятельности** | На уровне города, области, региона |
| | | **По степени авторства** | Модифицированная (адаптированная) |
| | | **По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности** | Интегрированная |
| **8** | **С какого года реализуется в ОУ** | | 2010 |
| **9** | **Ожидаемый результат** | | **Конечный прогнозируемый результат.**<br>- Укрепление здоровья.<br>- Вовлечение учащихся в систематические занятия физическими упражнениями для обеспечения активного отдыха, восстановления и укрепления здоровья, увеличение продолжительности и повышения качества жизни.<br>- Повышение эффективности учебной деятельности учащихся.<br>- Развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции.<br>- Формирование способности к комбинаторному мышлению и специализированному восприятию.<br>- Овладение баскетбольными приемами в защите и в нападении. |

| | | |
|---|---|---|
| | | - Формирование отличной координации движений, скоростной и силовой выносливости.<br>- Развитие внимания и наблюдательности, улучшение памяти, выработка умения концентрироваться на конкретном игровом отрезке, обострение реакции на изменение ситуации, развитие способности к предвидению игровых моментов.<br>- Формирование волевых черт характера.<br>- Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.<br>- Рост интереса у детей к спортивной жизни города, края, страны, мира. |
| **10** | **Адрес, контактные телефоны** | г. Курск, проспект Хрущёва, 4А<br>51-80-10, 51-75-95 |

## Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время игры позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Программа по баскетболу представляет собой часть Всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье», составляющего основу физического воспитания населения Российской Федерации. В части занятий «Баскетбол» для детей в возрасте от 10 до 17 лет на практике реализуются принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 3 ФЗ №80. Игра в баскетбол оказывает большое влияние на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Щит и мяч» является актуальной, востребованной учащимися среднего и старшего школьного возраста (10-17 лет). Она разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- ✓ Конвенции о правах ребенка (Ст. 28; Ст. 29).
- ✓ Конституции РФ (Ст. 43).
- ✓ Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (Ст.2 п.9, п.25, п.28; Ст. 75 п.2, п.4; Ст.12 п.4, п. 5; Ст.28 п.3, п. 6; Ст.13 п.1).
- ✓ Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р).
- ✓ Гражданского кодекса РФ.
- ✓ Государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы.
- ✓ СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" от 04.07.2014 г.
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ✓ Письма Минобразования России от 12.05.2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».
- ✓ Приказа Минобразования России от 28.12.2010 г. №2106 «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
- ✓ Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- ✓ Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеразвивающих программ»).
- ✓ Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо МО РФ №28-02-484 от 18.06.2003г., приложение к письму МО РФ № 06-1844 от 11.12.2006г.).
- ✓ Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ;

✓ Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в части регулировании спорта высших достижений и профессионального спорта" от 22 ноября 2016 года № 396-ФЗ;

✓ Приказа Министерства России от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;

✓ Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту. – М.: Издательство «Советский спорт», 2008.

Программа «Щит и мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной, а по уровню усвоения – разноуровневой:

- общекультурный (ознакомительный) – 1 год обучения;
- общекультурный (базовый) – 2 и 3 года обучения;
- углубленный – 4 и 5 года обучения.

**Актуальность программы.** Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьеформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

**Новизна** данной программы состоит в том, что она направлена на оздоровление и повышение уровня физической подготовленности школьников разного возраста на основе применения оздоровительно-тренирующих воздействий и приемлемых средств спортивной тренировки в таком виде спорта как баскетбол. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса в спортивной секции «Щит и мяч», возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

**Отличительной особенностью** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Щит и мяч» от базового образования соответствующего профиля является удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей детей и их родителей, целенаправленное изучение и освоение такого динамичного вида спорта, как баскетбол.

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

**Задачи:**

- Овладение основами игры в баскетбол.
- 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.
- Овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.
- Обеспечение каждому ребенку в соответствии с его индивидуальными задатками оптимальной степени развития основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость.
- Формирование коллективного взаимодействия.
- Формирование устойчивой привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время.

- Создание условий для превращения общественно-значимых нравственных ценностей в личностно-значимые.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

Решение задач направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- углубление представления о виде спорта «баскетбол», соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт разнообразных ***форм обучения***, таких как:

- лекции, изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов;
- использование специального оборудования и методик;
- учебно-тренировочные занятия;
- летние спортивные лагеря;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- восстановительные мероприятия;
- зачеты, тестирования.

В рассматриваемом виде спорта постоянно изменяется игровая тактика. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам и установкам. Одной из форм деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков и применение отточенных комбинаций в нападении и защите, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают возможности для развития координационных способностей.

Учебная работа в объединении осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия имеют короткую форму и проходят в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся; обучающиеся должны ежедневно делать утреннюю разминку, выполнять задания педагога по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовки.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких качеств физических, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация.

Для занятий секции необходимо следующее оборудование и инвентарь: площадка для проведения занятий в закрытых помещениях; площадка на улице, а также весь инвентарь, находящийся в наличии учебного заведения.

Личность одаренного ребёнка-спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит обучающемуся успешнее освоить образовательную программу и развить интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот ребёнок, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идёт к своей цели.

На теоретических занятиях обучающийся овладевает игровыми приемами и навыками изучаемого вида спорта, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики). Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, а соревнования – на главные, основные, отборочные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми обманными движениями, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности баскетболистов по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой.

В практических занятиях очень важное значение имеют упражнения. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта – укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций необходимо применять разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы:

1) К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.;

2) Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития обучающихся;

3) В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для развития физических качеств;

4) К четвертой группе относятся подвижные игры.

**Методика учебной работы.**

Основой организации работы с детьми по данной программе является следующая система дидактических принципов:

• **Принцип психологической комфортности:** создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стресообразующих факторов учебного процесса.

• **Принцип преемственности:** учёт преемственности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности.

• **Принцип комплексности:** тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического контроля).

• **Принцип вариативности:** вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определённых задач подготовки.

В процессе обучения игры в баскетбол используются следующие методы:

- словесный (вербальный);
- наглядный (визуальный);
- словесно-наглядный;
- целостный (основной);
- расчленённый;
- метод сопряжённых воздействий;
- метод срочной информации;
- метод двигательной информации;

- соревновательный метод;
- игровой метод.

При проведении занятий используются следующие методы организации:

*Фронтальный метод* применяется при каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется детьми одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Педагог может давать указания и оценивать учащихся только в общей форме.

*Поточный способ* – все выполняют упражнение «потоком», когда один занимающийся ещё не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперёд (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке). При этом таких потоков может быть 2 – 3.

*Посменный способ* заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

В начале обучения, когда педагог должен контролировать действия каждого ребенка, упражнения выполняются сменами по 2 – 3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

*Групповой метод* – заключается в распределении занимающихся на 2 – 3 группы. Одна под наблюдением педагога разучивает новое упражнение или приём, а другие самостоятельно выполняют заданные упражнения или играют. Затем дети меняются местами.

В процессе занятия может быть использован – *индивидуальный метод,* когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем педагога. В целях уточнения деталей общего для всех упражнение тоже выполняется индивидуально по выбору педагога (это одна из разновидностей индивидуального метода).

*Методы организации учебно-воспитательной работы* (словесные, наглядные, практические, репродуктивные проблемно-поисковые).

*Методы стимуляции и мотивации* (требование-совет, требование-доверие, просьба, условие, поощрение, замечание, соревнование).

*Методы преподавания* (объяснительный, объяснительно-побуждающий, инструктивно-практический).

*Методы учения* (исполнительный, репродуктивный, продуктивно-практический, репродуктивно-поисковый).

Выбор методов занятия зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, психологических и физиологических особенностей детей, материальной базы образовательного учреждения.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности занятий. Методика проведения занятий с детьми исходит из особенностей их развития.

Любая из этих педагогических технологий является составной частью учебного процесса:

- ✓ технология личностно-ориентированного образования;
- ✓ игровые технологии;
- ✓ здоровьесберегающие технологии;
- ✓ технология развивающего обучения;
- ✓ технологии проблемного обучения;
- ✓ проектные методы обучения;
- ✓ обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- ✓ технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- ✓ технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов);
- ✓ информационно-коммуникационные технологии.

**Методика контроля.**

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным,

проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составленные в соответствии с этапами спортивной подготовки и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, представлены в Приложении к программе.

При планировании контрольных мероприятий рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений: на скорость, на силу, на выносливость, на технику. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов:

- ***минимальный уровень*** – ребёнок выполняет образовательную программу не в полном объеме;
- ***базовый уровень*** – ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу;
- ***повышенный уровень*** – ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах и соревнованиях;
- ***творческий уровень*** – ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, признается лучшим игроком в команде.

**Критерии освоения технических и тактических действий**

| **Уровень освоения** | **Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях** |
|---|---|
| ***Общекультурный (ознакомительный) уровень –*** **1 год обучения – этап начальной подготовки** | |
| *Минимальный уровень* | Назвал и выполнил с грубыми ошибками. |
| *Базовый уровень* | Назвал и выполнил с незначительными ошибками.<br>Проговаривает последовательность действий.<br>Слушает и понимает речь других. |
| *Повышенный уровень* | Назвал и выполнил без ошибок.<br>Совместно с педагогом и другими учащимися дает эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. |
| *Творческий уровень* | Участие в соревнованиях. |
| ***Общекультурный (базовый) уровень –*** **2 и 3 года обучения – учебно-тренировочный этап** | |
| *Минимальный уровень* | Назвал и выполнил с грубыми ошибками. |
| *Базовый уровень* | Назвал и выполнил с незначительными ошибками.<br>Определяет и формулирует цель деятельности на занятии с помощью педагога.<br>Умеет донести свою позицию до других: оформляет свою мысль. |
| *Повышенный уровень* | Назвал и выполнил без ошибок.<br>Высказывает своё предположение (версию) на основе данного задания, работает по предложенному педагогом плану. |

| | |
|---|---|
| | Участие в соревнованиях. |
| *Творческий уровень* | Признание лучшим игроком команды.<br>Добывает новые знания: находит ответы на вопросы, используя разные источники информации. Выполняет различные роли в группе (лидера, исполнителя). |
| **_Углубленный_ уровень –<br>4 и 5 года обучения – этап спортивного совершенствования** | |
| *Минимальный уровень* | Назвал и выполнил с грубыми ошибками. |
| *Базовый уровень* | Назвал и выполнил с незначительными ошибками.<br>Самостоятельно определяет и формулирует цель деятельности на занятии.<br>Совместно договаривается о правилах общения и поведения в игре и следует им. |
| *Повышенный уровень* | Назвал и выполнил без ошибок.<br>Самостоятельно планирует свою деятельность.<br>Добывает новые знания, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.<br>Выполняет различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).<br>Участие в соревнованиях. |
| *Творческий уровень* | Признание лучшим игроком команды.<br>Перерабатывает полученную информацию: делает выводы в результате совместной работы всей команды. |

Важным аспектом задачи, стоящей перед педагогом дополнительного образования, является понимание учащихся. Знание характерных особенностей детей различных возрастов поможет педагогу:

- понять их внутренний мир, поведение детей;
- правильно спланировать время занятий;
- подготовиться к важным мероприятиям;
- преподавать с большей эффективностью.

| **Возраст детей** | **Период детства** | **Возрастные и психологические особенности детей** |
|---|---|---|
| 11 лет | Период позднего детства | У ребёнка наблюдается:<br>- постоянный физический рост;<br>- совершенствование навыков;<br>- осознание моральных и нравственных ценностей;<br>- способность сосуществовать со своими сверстниками;<br>- здравая позиция по отношению к самому себе. |
| 12-14 лет | Ранний подростковый период | У ребёнка наблюдается:<br>- приспособляемость к быстрорастущему телу;<br>- установление здоровой подростковой независимости;<br>- достижение чувства самосознания;<br>- самоприятие, признание и развитие хороших сторон, и признание и исправление плохих сторон. |
| 15-16 лет | Средний подростковый период | Ребёнок:<br>- достигает зрелых взаимоотношений с ровесниками обоих полов;<br>- играет мужскую или женскую роль в обществе;<br>- принимает свое физиологическое развитие и учится эффективно использовать свой организм;<br>- достигает эмоциональной независимости от родителей и других взрослых; |

| | | |
|---|---|---|
| | | - выбирает профессию и готовится к ее приобретению;<br>- развивает интеллектуальные навыки и представления, необходимые для гражданской компетенции;<br>- желает и достигает социально-ответственного поведения. |

**Организация учебного процесса.**

Программа «Щит и мяч» разработана для детей 10-17 лет и рассчитана на пять лет очной формы в спортивной секции «Щит и мяч». Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – **936:**

- 1 и 2 год обучения – 144 часа в год;
- 3, 4 и 5 года обучения – 216 часов в год.

Занятия проводятся по группам. Состав учащихся – постоянный. Количество детей в группах:

- 1 год обучения – 15 человек;
- 2 год обучения – 12 человек;
- 3, 4 и 5 года обучения – 10 человек.

Режим работы:

- 1 и 2 года обучения – два раза в неделю по два академических часа.
- 3, 4 и 5 года обучения – три раза в неделю по два академических часа.

Программа реализуется поэтапно:

**Этап начальной подготовки** (1 год обучения) наиболее важный, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения предпочитаемым видом спорта.

В группы первого года обучения принимаются все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев педагог ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии обучающихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом.

На первом году обучения преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. На втором и третьем годах обучения – увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, задачи физической подготовки решаются специализированными баскетбольными средствами, на четвертом и пятом годах обучения – осуществляется спортивное совершенствование.

**Учебно-тренировочный этап** (2 и 3 года обучения), в его рамках повышается уровень функциональных возможностей обучающихся, расширяется арсенал технико-тактических навыков и приемов.

Распределение часов на каждый этап зависит возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, учета их уровня обученности и развития.

**Этап спортивного совершенствования** (4 и 5 года обучения).

Группы формируются по возрастному принципу.

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном баскетбольными кольцами, покрытием, раздевалками для девочек и мальчиков, спортивным инвентарём, техническими средствами обучения.

Учебно-тренировочное занятие по баскетболу строится следующим образом:

**Подготовительная часть**

Любая работа – будь то, на баскетбольной площадке, или в тренажерном зале, либо на стадионе, без соответствующей подготовки (разогрева и растягивания) будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений.

Растягивание поможет игроку подготовиться к тренировкам и играм, не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Тщательно выполняя

растягивания у ребёнка снижается мышечное напряжение, предотвращаются различные повреждения и уменьшается риск получения травм.

***Задачи подготовительной части занятия:***

- подготовка инвентаря и места для проведения занятий;
- организация обучающихся;
- подготовка их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие, подготовительные подводящие упражнения;
- ранее изученные упражнения из техники баскетбола.

Проведение подготовительной части занятия:

- теоретическая подготовка;
- выполнение программы растягивания в полном объёме (статическое, динамическое, пассивное).

Статическое растягивание

Выполняется методом удержания определенных позиций на заданный отрезок времени, в максимально возможной амплитуде движения. При выполнении статического растягивания, движения выполняются медленно, до ощущения натяжения в мышцах. Вы можете ощущать дискомфорт, но не в коем случае боль.

Правила статического растягивания:

1) удерживайте каждую позицию минимум 15-20 секунд;
2) повторяйте каждое движение дважды;
3) выполняйте растяжку минимум 5-7 раз в неделю (даже если не тренируетесь);
4) старайтесь выполнять программу статического растягивания полностью.

Динамическое растягивание

Выполняется с наиболее полной амплитудой движения и более активно, чем статическое растяжение. Выполняется динамическое растягивание после статического. Это помогает лучше подготовиться к тренировке и игре. Динамическое растягивание помогает активизировать нейромышечную систему. Динамическое растягивание является промежуточным этапом, между статическим растягиванием и тренировкой.

Существует две формы динамического растягивания:

1) выполнение упражнений в положении стоя на месте;
2) выполнение специфических скоростных движений.

Пассивное растягивание

Чрезвычайно эффективно для достижения максимальной амплитуды движения. Для выполнения пассивного растяжение необходима помощь партнера по команде или тренера по физической подготовке. Помощник, выполняя растягивание должен быть осторожен, чтобы не травмировать растягиваемую область.

Доводы за использование пассивного растягивания:

1) позволяет добиться увеличения амплитуды движения за более короткое время, потому что помощь партнера помогает изолировать растягиваемую группу мышц и позволяет вам полностью расслабиться;

2) позволяет спортсменам, помогая, друг другу, понять механизм растягивания и научиться, правильно определять диапазон амплитуды движения. Кто бы ни помогал вам, он должен соблюдать правильную технику выполнения.

Правила выполнения:

1) помощник, выполняющий растягивание, должен контролировать движение и выполнять его медленно;

2) пассивное растяжение не должно быть болезненным: максимально. Спортсмен должен чувствовать натяжение в зоне растягивания.

3) продолжительность растягивания должен контролировать сам спортсмен, пока он не почувствует, что этого достаточно. Больше не всегда значит лучше;

4) помощник и игрок должны поддерживать постоянную устную связь, которая гарантирует, что растягивание безопасно и адекватно.

**Основная часть**

***Задачи основной части занятия:***

- повышение физической подготовленности учащихся;
- воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств;
- изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- освоение элементов тактики в нападении и защите;
- обучение учащихся применять приобретённые умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

***Средства основной части занятия:***

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- подвижные игры;
- учебные и двусторонние игры в баскетбол.

При проведении основной части занятия:

- используется максимальное количество мячей;
- применяется поточная, игровая нормы занятий, круговая тренировка;
- соблюдается последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приёмом, разучивание приёма в упрощённых условиях, изучение в усложнённых условиях и закрепление приёма в игровых условиях.

***Рекомендации по проведению основной части занятия:***

1) необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей;
2) применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку;
3) при обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях;
4) тренировочные игры должны носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия игроков на 90-95%.

В двухсторонних играх игрокам следует давать возможность использовать все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

**Заключительная часть**

По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться вашему пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки - после тренировочному растягиванию.

Короткий период охлаждения – выход из рабочего, напряжённого состояния.

Упражнения на более низком уровне интенсивности, позволяющие восстановиться пульсу занимающихся, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки – после тренировочного растягивания.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные;
- на внимание;
- на координацию движений;
- на дыхание и расслабление;
- малоподвижные игры.

Игнорировать заключительную часть занятия крайне не рекомендуется.

Неоценимую пользу в освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Щит и мяч» оказывает воспитательная работа, которая проводится как во время учебно-тренировочных занятий, так и дополнительно на внутристудийных и спортивных мероприятиях.

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

*Основные организационно-воспитательные мероприятия:*

- беседы с учащимися (об истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование учащихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов учреждения.

**Конечный прогнозируемый результат.**

- Укрепление здоровья.
- Вовлечение учащихся в систематические занятия физическими упражнениями для обеспечения активного отдыха, восстановления и укрепления здоровья, увеличение продолжительности и повышения качества жизни.
- Повышение эффективности учебной деятельности учащихся.
- Развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции.
- Формирование способности к комбинаторному мышлению и специализированному восприятию.
- Овладение баскетбольными приемами в защите и в нападении.
- Формирование отличной координации движений, скоростной и силовой выносливости.
- Развитие внимания и наблюдательности, улучшение памяти, выработка умения концентрироваться на конкретном игровом отрезке, обострение реакции на изменение ситуации, развитие способности к предвидению игровых моментов.
- Формирование волевых черт характера.
- Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.
- Рост интереса у детей к спортивной жизни города, края, страны, мира.

**Учебно-тематический план.**

***Первый год обучения***

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно-спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

**Задачи направлены на:**

- знакомство с основными правилами игры в баскетбол;
- освоение основных технических элементов игры в баскетбол (стойки и перемещения, остановки, повороты, передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски в кольцо);
- формирование представлений о здоровье;
- формирование навыков безопасного поведения во время занятий;
- развитие образовательного воспитания личности, ее неповторимости;
- воспитание положительных морально-нравственных качеств учащихся;
- формирование навыков коллективного взаимодействия.

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| I. | Вводное занятие. | **2** | **1** | **1** | Беседа |
| II. | Основы знаний о физической культуре и спорте. | **10** | **10** | **-** | Викторина |
| III. | Общефизическая подготовка. | **35** | **10** | **25** | Весёлые старты |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| IV. | Технические действия: | **32** | **8** | **24** | Игровые задания |
| *1.* | *Стойки и перемещения баскетболиста.* | *4* | *1* | *3* | |
| *2.* | *Остановки:*<br>*- «Прыжком»*<br>*- «В два шага»* | ***6***<br>*3*<br>*3* | ***2***<br>*1*<br>*1* | ***4***<br>*2*<br>*2* | |
| *3.* | *Передачи мяча.* | *4* | *1* | *3* | |
| *4.* | *Ловля мяча.* | *4* | *1* | *3* | |
| *5.* | *Ведение мяча.* | *5* | *1* | *4* | |
| *6.* | *Броски в кольцо.* | *5* | *1* | *4* | |
| *7.* | *Подвижные игры.* | *4* | *1* | *3* | |
| V. | Тактические действия: | **40** | **20** | **20** | Решение игровых ситуаций |
| *1.* | *Игра в защите.* | *20* | *10* | *10* | |
| *2.* | *Игра в нападении.* | *20* | *10* | *10* | |
| VI. | Игровая деятельность. | **8** | **1** | **7** | Товарищеская игра |
| VII. | Воспитательные мероприятия. | **5** | **2** | **3** | Спортивное развлечение |
| VIII. | Повторение. | **10** | **-** | **10** | Праздник «Спортландия» |
| IX. | Итоговое занятие. | **2** | **1** | **1** | Зачет |
| | **ИТОГО:** | **144** | **53** | **91** | |

## Содержание тем и разделов.

**I. Вводное занятие**

***Теория:***

Знакомство с детьми. Беседа на тему «Здоровье». Правила техники безопасности во время занятий. История развития баскетбола.

***Практика:***

Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

**II. Основы знаний о физической культуре и спорте.**

***Теория:***

Теоретические сведения об основных видах движений.

Правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

Нагрузка и отдых, как важнейшие элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека.

**III. Общефизическая подготовка.**

***Теория:***

Беседа на тему «Физические упражнения – путь к долголетию, здоровью, работоспособности». Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Основы рационального питания.

***Практика:***

Основные строевые упражнения на месте и в движении: построения и перестроения; повороты; размыкания в строю; различные виды ходьбы и бега; прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.

**IV. Технические действия**

***Теория:***

Основные правила игры в баскетбол. Влияние баскетбола на организм человека. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Техника выполнения действий. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля.

Классификация и значение бросков в современном баскетболе. Знакомство с правилами подвижных игр.

***Практика:***

*Стойки и перемещения* баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами).

*Остановки:* «прыжком», «в два шага».

*Передачи мяча:* 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

*Ловля мяча:* 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

*Ведение мяча:* на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

*Броски в кольцо:*

- двумя руками от груди с отражением от щита;
- с места;
- в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;
- одной рукой от плеча;
- с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;
- бросок 1 рукой «снизу»;
- с места, после ведения и 2 шагов;
- бросок двумя руками из-за головы;
- с места, после ведения и остановки.

*Подвижные игры:* «Пятнашки», «Пятнашки в парах», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за мячом», «Эстафеты», «Живая цель», «Десять передач», «Мяч своему», «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках».

**V. Тактические действия.**

***Теория:***

Знакомство с основами тактики игры в баскетбол, основными приёмами самоконтроля.

***Практика:***

*Игра в защите:* индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

*Игра в нападении:* открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

**VI. Игровая деятельность.**

***Теория:***

Беседы на темы: «Личность и коллектив», «Духовный мир человека». Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу.

***Практика:***

Самостоятельные решения игровых ситуаций. Игры на первенство ОУ.

**VII. Воспитательные мероприятия.**

***Теория:***

Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

***Практика:***

Встреча с выдающимися спортсменами города. Посещение спортивных соревнований городского и областного уровней. Экскурсия в СКК.

**VIII. Повторение.**

***Практика:***

Закрепление пройденного материала. Выполнение заданий разной степени сложности, которые позволят диагностировать знания учащихся.

**IX. Итоговое занятие**

***Практика:***

Выполнение контрольных упражнений: бег 20м., высота подскока (см.), ведение мяча 20м. (сек.), штрафные броски из 10 раз, броски в движении после ведения из 5 раз, броски с точек из 20 раз.

**Ожидаемые результаты:**

В результате освоения содержания программы первого года обучения учащиеся должны **знать и иметь представление:**

- о здоровом образе жизни;
- об основных правилах игры в баскетбол;
- о правилах техники безопасности во время занятий;
- о методике развития двигательных качеств;
- о правилах гигиены во время занятий;
- о негативном влиянии вредных привычек на состояние здоровья;
- о тактических приемах игры;
- о правилах взаимодействия в коллективе.

**Уметь:**

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления противника;
- выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с использованием простейших переводов мяча с руки на руку;
- владеть техникой броска одной рукой с места и в движении;
- контролировать свое самочувствие;
- самостоятельно подбирать и правильно выполнять комплексы на развитие двигательных качеств.

**Владеть:** навыками коллективного взаимодействия.

**Учебно-тематический план**

***Второй год обучения***

**Задачи направлены на:**

- продолжение изучения правил игры в баскетбол;
- изучение элементов аутотренинга, правил самоконтроля;
- закрепление технических элементов игры в баскетбол (стойки и перемещения, остановки, повороты, передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски в кольцо);
- формирование представлений о ЗОЖ и его слагаемых;
- формирование навыков безопасного поведения во время занятий и спортивных соревнований;
- развитие образовательного воспитания личности, ее неповторимости, творческого подхода к деятельности;
- воспитание положительных морально-нравственных качеств учащихся;
- сплочение детского коллектива.

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| I. | Вводное занятие. | **2** | **1** | **1** | Тестирование |
| II. | Основы знаний о физической культуре и спорте. | **8** | **8** | **-** | Игра «Сто к одному» |
| III. | Общефизическая подготовка. | **28** | **6** | **22** | Спортивный праздник «Олимпионик» |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| IV.<br>*1.*<br>*3.*<br>*4.*<br>*5.* | Технические действия:<br>*Передачи мяча.*<br>*Ведение мяча.*<br>*Броски в кольцо.*<br>*Подвижные игры.* | **25**<br>*7*<br>*7*<br>*7*<br>*4* | **7**<br>*2*<br>*2*<br>*2*<br>*1* | **18**<br>*5*<br>*5*<br>*5*<br>*3* | Игровые задания |
| V.<br>*1.*<br>*2.* | Тактические действия:<br>*Игра в защите.*<br>*Игра в нападении.* | **25**<br>*13*<br>*12* | **10**<br>*5*<br>*5* | **15**<br>*8*<br>*7* | Решение комбинаций |
| VI. | Специальная физическая подготовка. | **25** | **5** | **20** | Спортивная эстафета |
| VII. | Товарищеские встречи. | **14** | **4** | **10** | Товарищеская игра |
| VIII. | Воспитательные мероприятия. | **5** | **2** | **3** | Конкурсно-познавательная игра |
| IX. | Повторение. | **10** | **-** | **10** | Творческое задание |
| X. | Итоговое занятие. | **2** | **-** | **2** | Зачет |
| | **ИТОГО:** | **144** | **43** | **101** | |

## Содержание тем и разделов.

**I. Вводное занятие**

***Теория:***

Правила техники безопасности во время занятий. Беседа на тему «Здоровый образ жизни и его слагаемые». Новости о развитии баскетбола в стране. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.

***Практика:***

Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

**II. Основы знаний о физической культуре и спорте.**

***Теория:***

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

**III. Общефизическая подготовка.**

***Теория:***

Беседа на тему «Здоровье в порядке – спасибо зарядке». Закрепление основных правил гигиены во время занятий физическими упражнениями. Основы рационального питания. Правила самоконтроля.

***Практика:***

Основные строевые упражнения на месте и в движении: построения и перестроения; повороты; размыкания в строю; различные виды ходьбы и бега; прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.

**IV. Технические действия**

***Теория:***

Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Техника выполнения действий. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля. Классификация и значение бросков в современном баскетболе. Знакомство с правилами подвижных игр.

***Практика:***

*Передачи мяча:* передача одной рукой от плеча; двумя руками от груди; выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния; передачи на месте и в движении; логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается

защитник; приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников; ситуационная техника передач.

*Ведение мяча:* стойка при высоком и низком ведении; характер контакта кисти ведущей руки с мячом; изменения направления движения; вышагивание, скрёстный шаг, поворот; перевод мяча перед собой и за спиной; повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом; перевод мяча между ногами.

*Броски в кольцо:* основные характеристики бросков; бросок двумя руками от груди; техника выполнения точностных бросков в движении; бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»; бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть; бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше; бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше; броски одной рукой в движении сверху и снизу; корректировка техники бросков; подбор и добивание мяча.

*Подвижные игры:*

«Пятнашки», «Мяч соседу», «Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему».

**V. Тактические действия.**

***Теория:***

Основы тактики игры в баскетбол, основные приёмы самоконтроля.

***Практика:***

*Игра в защите:* Индивидуальные действия: совершенствование индивидуальной защиты с учетом преимущественных функций игрока в различных вариантах командной атаки.

Групповые действия: групповой отбор мяча; групповые действия при борьбе за отскочивший мяч от щита или корзины; подстраховка и переключение при противодействии заслона сопровождением, сдвоенным заслонам и наведение на 2-х игроков.

Командные действия: система зонной защиты и ее основные варианты (2:3, 1:3:1, 3:2, 2:1:2); изменение систем защиты, их способов и вариантов по ходу игры. Смешанная защита.

*Игра в нападении:* Индивидуальные действия: применение игровых действий, состоящих из комплекса индивидуальных приемов, соответствующих преимущественным функциям игрока в команде.

Групповые действия: наведение на 2-х игроков, заслон с сопровождением, сдвоенный заслон; разучивание групповых действий в системе быстрого прорыва и позиционного нападения в зависимости от конкретного состава команды и избранных комбинаций.

Командные действия: способы нападения без центрового восьмеркой и серией заслонов; нападение против зонной системы защиты; разучивание комбинаций, проводимых в определенные моменты игры (при начальном, спорном бросках и штрафном броске, при вбрасывании мяча из-за боковых линий); разучивание командных действий в системе стремительного и позиционного нападения в зависимости от конкретного состава команды и против конкретного противника.

**VI. Специальная физическая подготовка.**

***Теория:***

***Практика:***

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Прыжки в глубину с

последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-3 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях.

**VII. Товарищеские встречи**

***Теория:***

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Разбор проведённых игр.

***Практика:***

Товарищеские игры. Участие в соревнованиях. Разбор проведённых игр.

**VIII. Воспитательные мероприятия.**

***Теория:***

Правил поведения, этики и морали, тактике.

***Практика:***

Встречи с выдающимися людьми города. Посещение учреждений культуры. Конкурсно-развлекательная игра.

**IX. Повторение.**

***Практика:***

Выполнение заданий на закрепление, повторение и воспроизведение пройденного, а также упражнения творческого и проблемного характера.

**X. Итоговое занятие**

***Практика:***

Выполнение контрольных упражнений: бег 30м., высота подскока (см.), ведение мяча 30м. (сек.), штрафные броски из 15 раз, броски в движении после ведения из 10 раз, броски с точек из 25 раз.

**Ожидаемые результаты:**

В результате освоения содержания программы второго года обучения учащиеся должны **знать:**

- слагаемые здорового образа жизни (ЗОЖ);
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы);
- основные приемы самоконтроля;
- правила соревнований по баскетболу, особенности судейства.

**Уметь:**

- составить план разминки и ее проведение с группой товарищей;
- определить и исправить собственные ошибки и ошибки у товарищей по команде.

**Владеть:**

- индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- основами тактики командных действий.

**Учебно-тематический план**

***Третий год обучения***

**Задачи направлены на:**

- Повышение общей физической подготовленности.
- Совершенствование специальной физической подготовленности.
- Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности.

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| I. | Вводное занятие. | **2** | **1** | **1** | |
| II. | Общефизическая подготовка. | **30** | **6** | **24** | Спартакиада |
| III. | Технические действия: | **60** | **14** | **46** | Эстафета |
| *1.* | *Стойки и перемещения.* | 5 | 1 | 4 | |
| *2.* | *Остановки.* | 5 | 1 | 4 | |
| *3.* | *Передачи мяча.* | 5 | 1 | 4 | |
| *4.* | *Ловля мяча.* | 5 | 1 | 4 | |
| *5.* | *Ведение мяча.* | 10 | 2 | 8 | |
| *6.* | *Броски в кольцо.* | 10 | 2 | 8 | |
| *7.* | *Проходы:* | **5** | **2** | **3** | |
| | - «из положения спиной к щиту» | 2 | 1 | 1 | |
| | - «с поворотом и переводом мяча» | 3 | 1 | 2 | |
| *8.* | *Добивание мяча:* - «с передачи» | **5** | **2** | **3** | |
| | - «после отскока» | 3 | 1 | 2 | |
| | | 2 | 1 | 1 | |
| *9.* | *Подвижные игры.* | 10 | 2 | 8 | |
| IV. | Тактические действия: | **60** | **16** | **44** | Разбор комбинаций |
| *1.* | *Игра в защите.* | 30 | 8 | 22 | |
| *2.* | *Игра в нападении.* | 30 | 8 | 22 | |
| V. | Специальная физическая подготовка. | **30** | **5** | **25** | Полоса препятствий |
| VI. | Участие в соревнованиях. | **22** | **2** | **20** | Соревнование |
| VII. | Повторение. | **10** | **-** | **10** | Игровые задания |
| VIII. | Итоговое занятие. | **2** | **-** | **2** | Зачет |
| | **ИТОГО:** | **216** | **58** | **158** | |

**Содержание тем и разделов.**

**I. Вводное занятие**

***Теория:***

Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения занимающихся в спортивном зале. Правила обращения со спортивным инвентарем. Беседа на тему «Как заниматься спортом без ущерба здоровью». Ведущие спортсмены и тренеры.

***Практика:***

Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

**II. Общефизическая подготовка.**

***Теория:***

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

***Практика:***

Основные строевые упражнения на месте и в движении: построения и перестроения; повороты; размыкания в строю; различные виды ходьбы и бега; прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.

**III. Технические действия**

***Теория:***

Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр, видеозаписей игр и т.д.

***Практика:***

Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами).

Остановки: «прыжком», «в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Броски в кольцо:

- двумя руками от груди с отражением от щита;
- с места;
- в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;
- одной рукой от плеча;
- с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;
- бросок 1 рукой «снизу»;
- с места, после ведения и 2 шагов;
- бросок двумя руками из-за головы;
- с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Пятнашки в парах», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за мячом», «Эстафеты», «Живая цель», «Десять передач», «Мяч своему», «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках».

**IV. Тактические действия.**

***Теория:***

Основы тактики игры в баскетбол, основные приёмы самоконтроля.

***Практика:***

Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Индивидуальные действия: противодействие броскам в прыжке; держание центрового игрока; действия одного защитника против двух нападающих. Борьба за отскочивший мяч от щита или корзины.

Групповые действия: проскальзывание; противодействие "тройке", скрестному выходу и малой восьмерке.

Командные действия: варианты личной системы защиты.

Изолированное выполнение приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых функций: для центрового игрока – проходы из положения спиной к щиту, броски крюком, в прыжке с поворотом, добивание мяча с передачи и после отскока, перемещения при выборе позиции, ловля мяча при одновременном контроле за действиями опекающего, скрытие передачи мяча и т.п.; для крайнего нападающего – проходы по лицевой, "сбрасывание" мяча при проходах, скрытие передачи, проход с поворотом и переводом мяча и др.

**V. Специальная физическая подготовка.**

***Теория:***

Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

***Практика:***

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях.

**VI. Участие в соревнованиях.**

***Теория:***

Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований.

***Практика:***

Участие в соревнованиях различного уровня.

**VII. Повторение.**

***Практика:***

Систематизация знаний, полученных при изучении определенной темы или раздела.

**VIII. Итоговое занятие.**

***Практика:***

Демонстрация физической и специальной подготовки, проявление волевых качеств в процессе спортивных состязаний.

**Ожидаемые результаты:**

В результате освоения содержания программы третьего года обучения учащиеся должны **знать:**

- показатели физического развития;
- нормативы по ОФП, СФП.

**Уметь:**

- выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;
- атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника;
- применять позиционное нападение и зонную защиту;
- выполнять ведение мяча с использованием переводов, пивотов;
- играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

**Владеть:**

- владеть технико-тактическими индивидуальными действиями и простейшими командными взаимодействиями в защите и нападении.

**Учебно-тематический план**

***Четвертый год обучения***

**Задачи направлены на:**

- повышение функциональных возможностей организма юных спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья учащихся.

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| I. | Вводное занятие. | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| II. | Основы знаний о физической культуре и спорте. | 6 | 4 | 2 | Тестирование |
| III. | Общая физическая подготовка. | 40 | 6 | 34 | Эстафета |
| IV. | Техника игры в баскетбол. | 32 | 7 | 25 | Игровые задания |
| V. | Тактика игры в баскетбол. | 33 | 7 | 26 | Разбор комбинаций |
| VI. | Специальная физическая подготовка. | 45 | 6 | 39 | Полоса препятствий |
| VII. | Правила игры и судейства. | 5 | 5 | - | Зачет |
| VIII. | Контрольные игры и соревнования. | 20 | 4 | 16 | Соревнования |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| IX. | Восстановительные мероприятия. | 10 | 3 | 7 | Праздник |
| X. | Повторение. | 21 | - | 21 | Сдача нормативов ОФП, СФП |
| XI. | Итоговое занятие. | 2 | - | 2 | Зачет |
| | **ИТОГО:** | **216** | **43** | **173** | |

**Содержание тем и разделов.**

**I. Вводное занятие**

***Теория:***

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Физкультурно-спортивная этика. Гигиена.

***Практика:***

Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

**II. Основы знаний о физической культуре и спорте.**

***Теория:***

Общее и индивидуальное развитие человека. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Краткий обзор развития баскетбола в России, мире.

***Практика:***

Строение человека и влияние на организм физических нагрузок. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.

**III. Общая физическая подготовка.**

***Теория:***

Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Виды и показатели выносливости.

***Практика:***

Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Напрыгивание и соскоки. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

**IV. Техника игры в баскетбол.**

***Теория:***

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения.

***Практика:***

Ведение мяча, остановки, развороты. Передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо с места, в движении, после остановки. Ловля мяча, переводы, финты.

**V. Тактика игры в баскетбол.**

***Теория:***

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих

при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрового игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”.

***Практика:***

Умение удержать соперника и открыться для своего игрока. Тактические действия при игре в защите и нападении. Тактические действия в игре с сильным соперником.

Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

**VI. Специальная физическая подготовка.**

***Теория:***

Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.

***Практика:***

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

**VII. Правила игры и судейства.**

***Теория:***

Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

**VIII. Контрольные игры и соревнования.**

***Теория:***

Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Разбор проведённых игр.

***Практика:***

Контрольные игры. Участие в соревнованиях.

**IX. Восстановительные мероприятия.**

***Теория:***

Рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Психическая совместимость спортсменов. Гигиенические средства: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологические: рациональное питание, витаминизация, физические средства восстановления.

***Практика:***

Солнечные ванны. Босохождение. Фитобар. Тренинги с педагогом-психологом.

**X. Повторение.**

***Практика:***

Выполнение заданий на закрепление, повторение и воспроизведение пройденного, а также упражнения творческого и проблемного характера.

**XI. Итоговое занятие.**

Демонстрация физической и специальной подготовки, проявление волевых качеств в процессе спортивных соревновательных конкурсов.

**Ожидаемые результаты:**

В результате освоения содержания программы четвертого года обучения учащиеся должны **знать:**

- способы и приемы сохранения и укрепления собственного здоровья;
- основные понятия о врачебном контроле;
- свои права и права других людей.

**Уметь:**

- применять индивидуальные и групповые действия в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- организовать самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений;
- настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода;
- проводить комплекс восстановительных мероприятий.

**Владеть:** приемами игры и тактическими действиями с учетом индивидуальных особенностей.

**Учебно-тематический план**

***Пятый год обучения***

**Задачи направлены на:**

- Совершенствование приемов игры в условиях, близких к соревновательным.
- Совершенствование индивидуальных и групповых действий в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.
- Формирование 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).
- Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| I. | Вводное занятие. | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| II. | Основы знаний о физической культуре и спорте. | 4 | 4 | - | Тестирование |
| III. | Общая физическая подготовка. | 36 | 4 | 32 | Полоса препятствий |
| IV. | Техника игры в баскетбол. | 30 | 4 | 26 | Эстафета |
| V. | Тактика игры в баскетбол. | 30 | 4 | 26 | Мини-турнир |
| VI. | Специальная физическая подготовка. | 50 | 10 | 40 | Спортивные состязания |
| VII. | Правила игры и судейства. | 9 | 2 | 7 | Судейство |
| VIII. | Контрольные игры и соревнования. | 22 | 4 | 18 | Соревнования |
| IX. | Восстановительные мероприятия. | 10 | 2 | 8 | Активный отдых |
| X. | Повторение. | 21 | - | 21 | Испытание |
| XI. | Итоговое занятие. | 2 | - | 2 | Экзамен |
| | **ИТОГО:** | **216** | **35** | **181** | |

## Содержание тем и разделов.

### I. Вводное занятие

***Теория:***

Правила техники безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков.

***Практика:***

Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

### II. Основы знаний о физической культуре и спорте.

***Теория:***

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами основа достижений в спорте.

### III. Общая физическая подготовка.

***Теория:***

Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.

***Практика:***

Выполнение упражнений с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

### IV. Техника игры в баскетбол.

***Теория:***

Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Применение технического приема или сочетания приемов в конкретной ситуации игры: на определенном участке площадки, при определенном расположении игроков своей команды и соперников, на определенной стадии развития атакующих или защитных действий, в борьбе с определенным противником, в контексте текущего счета и т.д. Адекватность и своевременность использования в пространстве и во времени того или иного элемента технического арсенала – результат в данном игровом эпизоде и в игре в целом. Просмотр кинокольцовок, видеозаписей игр.

***Практика:***

Передача одной рукой: поступательные, сопровождающие, на одном уровне. Ведение без зрительного контроля, зигзагом. Обводка соперника: с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками: сверху вниз, добивание, без отскока от щита, сверху. Дальние, средние и ближние броски в корзину одной рукой. Броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

### V. Тактика игры в баскетбол.

***Теория:***

Тактическое взаимодействие. Разбор комбинаций.

***Практика:***

*Тактика нападения:* атака корзины; заслон; пересечение; треугольник; тройка; малая восьмерка; скрестный выход; сдвоенный заслон; наведение на двух игроков; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; система нападения через центрового; система нападения без центрового; игра в численном большинстве; игра в меньшинстве.

*Тактика защиты:* противодействие атаке корзины; переключение; проскальзывание; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмерки; против сдвоенного заслона; против наведения на двух; система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты; система личного прессинга; система зонного прессинга; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

**VI. Специальная физическая подготовка.**

***Теория:***

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

***Практика:***

Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

**VII. Правила игры и судейства.**

***Теория:***

Ведение протокола игры.

***Практика:***

Участие в судействе учебной игры совместно с педагогом-тренером. Судейство игры в качестве судьи в поле.

**VIII. Контрольные игры и соревнования.**

***Теория:***

Режим дня во время соревнований. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

***Практика:***

Товарищеские встречи. Мини-турниры. Соревнования.

**IX. Восстановительные мероприятия.**

***Теория:***

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Основные приемы и виды спортивного массажа.

***Практика:***

Активный отдых. Самомассаж. Фитобар. Баня. Тренинги с педагогом-психологом.

**X. Повторение.**

***Практика:***

Выполнение заданий на закрепление, повторение и воспроизведение пройденного, а также упражнения творческого и проблемного характера.

**XI. Итоговое занятие.**

Демонстрация физической и специальной подготовки, проявление волевых качеств в процессе спортивных соревновательных состязаний.

**Ожидаемые результаты:**

В результате освоения содержания программы пятого года обучения учащиеся должны **знать:**

- об особенностях зарождения, истории баскетбола;

- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом;
- основные термины и понятия изученных технических приемов.

**Уметь:**

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- вести мяч без зрительного контроля с сопротивлением защитника;
- выполнять бросок в прыжке одной рукой с сопротивлением защитника; четкость игровых действий с сопротивлением защитника;
- играть в численном большинстве;
- играть в нападении через взаимодействия с другими амплуа;
- применять в различных игровых ситуациях различные системы нападения и защиты;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- оказывать помощь своим сверстникам;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.

**Владеть:**

- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для успешной реализации образовательной программы «Патриот» необходимы следующие условия:

***Материально-технические:***

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка).
- Баскетбольные мячи – 20 шт.
- Баскетбольный щит – 4 шт.
- Набивные мячи различной массы – 10 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Стойки – 6 шт.
- Жгуты и экспандеры – 10 шт.
- Секундомер – 1 шт.
- Стойки для обводки – 12 шт.
- Гимнастические скамейки – 6 шт.
- Гимнастический мостик – 1 шт.
- Гимнастические маты – 6 шт.
- Гантели, гири различной массы – 20 шт.
- Насос ручной со штуцером – 2 шт.
- Рулетка – 1 шт.
- Макет площадки с фишками – 2 шт.
- Таблицы на тему «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».
- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

***Методические:***

- Образовательная программа.
- Конспекты занятий.
- Печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация).
- Создание банка комплексов общеразвивающих и специальных упражнений.
- Сценарии спортивных праздников, досугов и развлечений.
- Внедрение новых форм работы.
- Видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы).
- Конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.

- Получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

***Кадровые:***

- Наличие квалифицированного педагога дополнительного образования.
- Взаимодействие с педагогом-психологом и методистом образовательного учреждения, медицинскими работниками города.

## Список литературы:


**Для педагога:**

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2007. – 100 с.
2. Алачачян А. Не только о баскетболе/ Арменак Алачачян. – М.: Молодая Гвардия, 2018. – 320 с.
3. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гатмен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.
4. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе/ А.Я. Гомельский. – Москва: СПб., 2016. – 144 с.
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. – Москва, Смоленск, 2012.
6. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008.
7. Костикова Л. В. Баскетбол – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 176 с.
8. 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.
9. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол/ Сборник. – М.: Спорт, 2016. – 823 с.
10. . Роуз, Ли. Баскетбол чемпионов. Основы/ Ли Роуз. – М.: Человек, 2014. – 272 с.
11. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. – М.: Дрофа, 2007. – 85 с.
12. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие/ Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПБ., Изд-во Олимп, 2007. – 134 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. http://www.basket.ru – Российская Федерация Баскетбола.
2. http://spo.1september.ru/urok/ – Сайт «Я иду на урок физкультуры».
3. http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2000n2/index.htm – «Физическая культура» научно-методический журнал.
4. http://www.infosport.ru/sp/ – Энциклопедия по видам спорта.
5. http://www.valeo.edu.ru/data/index.php – Здоровье и образование специализированный портал.
6. http://fizkultura-na5.ru – сайт учителей физкультуры.

**Для детей:**

1. Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ, 2007. – 100 с.
2. Джерри В., Мейер Д. Баскетбол. Навыки и упражнения. – М.: АСТ, 2006. – 217 с.
3. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта – М.: ФиС, 2002. – 135 с.
4. Сортэла Ник. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М., 2005, 240 стр., ил.
5. Полехин А. Путь к вершине: Штрихи к портрету югославского баскетбола/ А. Полехин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 144 с.
6. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. – 288 с.
7. Чернова Е.А., Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов. – Москва, 2003. – 102 с.
8. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов. – Москва, 2001. – 130 с.

**Календарно-тематический план**
**I год обучения**

| Месяц | Тема | Форма проведения | Всего часов |
|---|---|---|---|
| Сентябрь | Вводное занятие. | Инструктаж | 2 |
| | Сведения об основных видах движений. Нагрузка и отдых, как важнейшие элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека. | Лекция | 2 |
| | Правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок. Повороты вперед и назад; на месте. | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. | Учебное занятие | 2 |
| | Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком (с изменением направления; с чередованием скорости передвижений). | Учебное занятие | 4 |
| | Основные приемы самоконтроля. | Учебное занятие | 2 |
| Октябрь | Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге. | Тренировка | 4 |
| | Правила игры: перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. | Учебное занятие | 4 |
| | Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках. | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках (стоя на месте, при передвижении). | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| Ноябрь | Основы рационального питания. Ловля мяча после отскока от пола; ловля и передача мяча с шагом. | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ловля высоко летящего мяча. | Тренировка | 2 |
| | Построения и перестроения. Ловля мяча переданного сзади, при беге по прямой. | Тренировка | 2 |
| | Различные виды ходьбы и бега, прыжки. Передача мяча одной рукой снизу на месте. | Практикум | 2 |
| | Упражнения: на развитие мышц туловища, ног. Передачи на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. | Тренировка | 2 |
| | Упражнения: на растягивание, расслабление и координацию движений. Ведение мяча на месте, в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»). | Тренировка | 2 |
| | ОФП. Влияние баскетбола на организм человека. Ведение мяча с изменением направления. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| Декабрь | ОФП. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного защитника. | Учебно-тренировочное | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | занятие | |
| | ОФП. Ведение мяча без зрительного контроля. | Тренировка | 2 |
| | ОФП. Классификация и значение бросков в современном баскетболе. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пятнашки в парах». | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | ОФП. Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Подвижные игры: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах». | Тренировка | 2 |
| | ОФП. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками. Подвижные игры: «Круговая охота», «Борьба за мяч». | Занятие-игра | 4 |
| | Повторение. | Веселые старты | 2 |
| Январь | ОФП. Знакомство с основами тактики игры в баскетбол, основными приёмами самоконтроля. Бросок мяча в прыжке одной рукой с места. «Мяч на полу» | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | ОФП. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника. «Пятнашки» | Занятие-игра | 4 |
| | ОФП. Игра в защите: борьба за отскок. «Мяч капитану» | Тренировка | 4 |
| | ОФП. Бросок двумя рукам над головой в прыжке с неизвестного заранее места. Игра в нападении: открывание. «Салки в тройках». | Тренировка | 4 |
| Февраль | ОФП. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв. «Всадники». | Тренировка | 6 |
| | ОФП. Взаимодействие в «двойках» и «тройках». Подвижные игры. | Тренировка | 4 |
| | ОФП. Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу. Бросок в движении, прыжке, после ловли мяча. | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | Товарищеская игра. | Игра | 2 |
| Март | ОФП. Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча. | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | Посещение спортивных соревнований городского или областного уровней. | Посещение СС | 2 |
| | Повторение. «Спортландия». | Эстафета | 4 |
| | ОФП. Борьба за мяч, не попавший в корзину. Перехват мяча. Подвижные игры. | Тренировка | 2 |
| | ОФП. Взаимодействие в нападении. «Живая цель». | Тренировка | 4 |
| Апрель | Игры Первенства России. | Просмотр видеозаписи | 2 |
| | ОФП. Нападение быстрым прорывом. «Всадники». | Тренировка | 4 |
| | ОФП. Персональная защита. Подвижные игры. | Занятие-игра | 4 |
| | ОФП. Добивание мяча. «Салки в тройках». | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | ОФП. Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска. «Круговая охота». | Тренировка | 4 |
| Май | ОФП. Позиционное нападение. Подвижные игры. | Тренировка | 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Товарищеская встреча по баскетболу. | Игра | 4 |
| | Экскурсия в СКК. | Экскурсия | 2 |
| | Повторение. Спортивный праздник. | Диагностика | 2 |
| | Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений). | Зачет | 2 |
| | **Всего:** | | **144** |

**Календарно-тематический план**
**II год обучения**

| Месяц | Тема | Форма проведения | Всего часов |
|---|---|---|---|
| Сентябрь | Вводное занятие. | Инструктаж | 2 |
| | Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком (с изменением направления; с чередованием скорости передвижений). | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | Основы знаний о физической культуре и спорте. Особенности пищеварения при мышечной работе. Совершенствование техники передвижения при нападении. Игра «Сто к одному». | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге. | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | ОФП. Беседа на тему «Здоровье в порядке – спасибо зарядке». Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Двухсторонняя игра. | Занятие-игра | 2 |
| Октябрь | ОФП. Закрепление основных правил гигиены во время занятий физическими упражнениями. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках. «Мяч капитану». | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | ОФП. Основы рационального питания. Правила самоконтроля. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках (стоя на месте, при передвижении). | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | ОФП. Построения и перестроения; повороты. Ловля мяча после отскока от пола; ловля и передача мяча с шагом. | Тренировка | 2 |
| | ОФП. Различные виды ходьбы и бега; прыжки. Ловля высоко летящего мяча. | Тренировка | 2 |
| | ОФП. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног. Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Учебная игра. | Занятие-игра | 2 |
| | ОФП. Упражнения: на растягивание, расслабление и координацию движений. Передача мяча одной рукой снизу на месте. Двухсторонняя игра. | Тренировка | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ОФП. Передачи на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Ведение мяча на месте, в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»). | Практикум | 2 |
| | «Олимпионик». | Спортивный праздник | 2 |
| Ноябрь | Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления. «Салки спиной к щиту». | Практикум | 2 |
| | Основные приемы самоконтроля. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного защитника. «Ловец и перехватчик». | Тренировка | 2 |
| | Классификация и значение бросков в современном баскетболе. Ведение мяча без зрительного контроля. «Салки в тройках». | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Костно-мышечная система, ее строение, функции. | Лекция | 2 |
| | ОФП. Основы тактики игры в баскетбол, основные приёмы самоконтроля. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | СФП. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Товарищеская игра. Разбор проведённой игры. | Игра | 4 |
| Декабрь | СФП. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Двухсторонняя игра. | Тренировка | 2 |
| | СФП. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Техника передвижения приставными шагами. Двухсторонняя игра. | Тренировка | 2 |
| | СФП. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Броски мяча в корзину двумя руками от груди. | Практикум | 2 |
| | СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. | Тренировка | 2 |
| | СФП. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками. Учебная игра. | Занятие-игра | 2 |
| | СФП. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-3 кг) на точность, дальность, быстроту. Выполнение штрафного броска (с места; снизу). Игра. | Тренировка | 2 |
| | СФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Бросок мяча в прыжке одной рукой с места. Игра. | Тренировка | 2 |
| | СФП. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции. | Тренировка | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Январь | СФП. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Бросок одной рукой с замахом. Учебная игра. | Занятие-игра | 2 |
| | СФП. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Бросок двумя рукам над головой в прыжке с неизвестного заранее места. | Тренировка | 2 |
| | СФП. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Бросок двумя рукам над головой в прыжке с неизвестного заранее места (с преодолением сопротивления двух противников). | Тренировка | 4 |
| | СФП. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. | Эстафета | 4 |
| | СФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях. | Практикум | 4 |
| Февраль | Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Товарищеская игра. | Игра | 4 |
| | Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. | Практикум | 2 |
| | Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. | Практикум | 2 |
| Март | Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | Практикум | 4 |
| | Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Учебное занятие | 4 |
| | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. | Практикум | 2 |
| | Меры личной и общественной профилактики. Нападение быстрым прорывом. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| Апрель | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП. | Тренировка | 4 |
| | Действия одного защитника против двух нападающих. Товарищеская игра. | Игра | 4 |
| | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| Май | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движения | Тренировка | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | и прыгучести. Совершенствование техники передвижений. «Мяч капитану». | | |
| | Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра. | Практикум | 2 |
| | Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. | Практикум | 2 |
| | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Практикум | 2 |
| | Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности. Товарищеская игра. | Мини-турнир | 4 |
| | Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений). | зачет | 2 |
| | **Всего:** | | **144** |

**Календарно-тематический план**
**III год обучения**

| Месяц | Тема | Форма проведения | Всего часов |
|---|---|---|---|
| Сентябрь | Вводное занятие. | Инструктаж | 2 |
| | Оборудование площадки для игры в баскетбол, история возникновения баскетбола. ОФП. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | ОФП. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком (с изменением направления; с чередованием скорости передвижений) | Учебно-тренировочное занятие | 6 |
| | ОФП. Строение и функции мышц. Понятие быстроты, формы ее проявления. Совершенствование техники передвижения при нападении. Учебная игра. | Учебное занятие | 4 |
| | ОФП. Гибкость и ее развитие. Прыжок вверх толчком одной ноги с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге. | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Передача одной рукой от плеча, двумя руками от груди. | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | Выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния. Двухсторонняя игра. | Занятие-игра | 2 |
| Октябрь | Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Передачи на месте и в движении; логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник. Учебная игра. | Занятие-игра | 4 |
| | ОФП. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений. Приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников; ситуационная техника передач. | Тренировка | 4 |
| | Ловля мяча после отскока от пола; ловля и передача мяча с шагом. Товарищеская игра. | Игра | 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | СФП. Использование технических средств и тренажерных устройств. Ловля высоко летящего мяча. Игра. | Тренировка | 4 |
| | СФП. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Двухсторонняя игра. | Занятие-игра | 2 |
| | СФП. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Передача мяча одной рукой снизу на месте. Учебная игра. | Тренировка | 2 |
| | СФП. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Передачи на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Игра. | Тренировка | 2 |
| | СФП. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Ведение мяча на месте, в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»). Двухсторонняя игра. | Тренировка | 2 |
| Ноябрь | СФП. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Стойка при высоком и низком ведении; характер контакта кисти ведущей руки с мячом, изменения направления движения. Учебная игра. | Тренировка | 2 |
| | СФП. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Вышагивание, скрёстный шаг, поворот; перевод мяча перед собой и за спиной. Учебная игра. | Тренировка | 2 |
| | СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Ведение мяча без зрительного контроля. Учебная игра. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | СФП. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом; перевод мяча между ногами. Учебная игра. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | СФП. Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Учебная игра. | Занятие-игра | 2 |
| | СФП. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Совершенствование техники передвижений. Индивидуальные действия: противодействие броскам в прыжке; держание центрового игрока. Учебная игра. | Занятие-игра | 4 |
| | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. | Учебно-тренировочное занятие | 6 |
| | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. | Занятие-игра | 4 |
| Декабрь | СФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебная игра. | Тренировка | 2 |
| | СФП. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Техника | Тренировка | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | передвижения приставными шагами. Групповые действия: проскальзывание; противодействие "тройке", скрестному выходу и малой восьмерке. | | |
| | СФП. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Изолированное выполнение приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых функций. Учебная игра. | Тренировка | 2 |
| | СФП. Техника выполнения точностных бросков в движении; бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета». Сбрасывание мяча при проходах, скрытие передачи, проход с поворотом и переводом мяча. Учебная игра. | Занятие-игра | 2 |
| | СФП. Бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м. Учебная игра. | Тренировка | 4 |
| | СФП. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Выполнение штрафного броска (с места; снизу). Учебная игра. | Тренировка | 4 |
| | Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бросок мяча в прыжке одной рукой с места. Учебная игра. | Практикум | 4 |
| | Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции. Учебная игра. | Тренировка | 4 |
| Январь | Броски одной рукой в движении сверху и снизу; корректировка техники бросков; подбор и добивание мяча. Игра. | Занятие-игра | 4 |
| | СФП. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Бросок двумя рукам над головой в прыжке с неизвестного заранее места. Двухсторонняя игра. | Занятие-игра | 4 |
| | СФП. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Бросок двумя рукам над головой в прыжке с неизвестного заранее места (с преодолением сопротивления двух противников). Двухсторонняя игра. | Тренировка | 6 |
| | Упражнения для развития специальной выносливости. Бросок над головой сбоку (крюком) с места. Двухсторонняя игра. | Тренировка | 4 |
| | СФП. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях. Бросок над головой сбоку (крюком) в движении, прыжке, после ловли мяча. Учебная игра. | Тренировка | 6 |
| Февраль | Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра. | Практикум | 6 |
| | ОФП. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Взаимодействие трех | Занятие-игра | 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | игроков - «скрестный выход». Учебная игра. | | |
| | Участие в соревнованиях. | Мини-турнир | 4 |
| | Разбор проведенных игр. | Работа над ошибками | 2 |
| | ОФП. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра. | Учебная игра. | 4 |
| | ОФП. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. | Практикум | 4 |
| Март | Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Двухсторонняя игра. | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | ОФП. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Двухсторонняя игра. | Занятие-игра | 4 |
| | Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | СФП. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Игра. | Игра | 4 |
| | СФП. Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего, взаимодействие двух игроков задней линии и центрового. | Учебная игра. | 4 |
| | СФП. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». | Игра | 4 |
| Апрель | ОФП. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. | Учебная игра. | 4 |
| | СФП. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Действия одного защитника против двух нападающих. | Тренировка | 4 |
| | Участие в соревнованиях. | Мини-турнир | 4 |
| | ОФП. Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; противодействие заслонам. | Тренировка | 6 |
| | СФП. Зонная защита. Двухсторонняя игра. | Занятие-игра | 6 |
| Май | ОФП. Смешанная защита. Двухсторонняя игра. | Занятие-игра | 6 |
| | Изолированное выполнение приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых функций. | Тренировка | 2 |
| | СФП. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | ОФП. Учет в процессе спортивной тренировки. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Практикум | 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Повторение изученного материала за учебный год. | Творческое задание | 6 |
| | Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений). | Зачет | 2 |
| | **Всего:** | | **216** |

**Календарно-тематическое планирование**
**IV год обучения**

| Месяц | Тема | Форма проведения | Всего часов |
|---|---|---|---|
| **Сентябрь** | Вводное занятие. | Инструктирование | 2 |
| | Краткий обзор развития баскетбола в России, мире. Общее и индивидуальное развитие человека. | Лекция | 2 |
| | Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи. | Практикум | 2 |
| | Основные средства и методы спортивной тренировки. | Учебное занятие | 2 |
| | Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | Виды и показатели выносливости. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Акробатические упражнения: перекаты. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Акробатические упражнения: кувырки. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Акробатические упражнения: стойки. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. | Тренировка | 2 |
| | Повторение и закрепление изученного материала. | Игровое задание | 2 |
| **Октябрь** | Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Ведение мяча, остановки, развороты. | Тренировка | 4 |
| | Передача мяча на месте и в движении. | Тренировка | 4 |
| | Броски в кольцо с места, в движении, после остановки. | Тренировка | 4 |
| | Ловля мяча, переводы, финты. | Тренировка | 4 |
| | Повторение и закрепление изученного материала. | Веселые старты | 2 |
| | Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Ноябрь** | Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”. | Тренировка | 2 |
| | Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. | Тренировка | 2 |
| | Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. | Тренировка | 2 |
| | Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник). | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник). | Тренировка | 2 |
| | Групповые действия: взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Групповые действия: взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. | Тренировка | 2 |
| | Тактика защиты. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). | Тренировка | 2 |
| **Декабрь** | Тактика нападения. Командные действия: нападение быстрым прорывом. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Командные действия: нападение быстрым прорывом. | Тренировка | 2 |
| | Командные действия: расстановка при штрафном броске. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Командные действия: при спорном мяче. | Тренировка | 2 |
| | Основные способы позиционного нападения: через центрового игрока. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Позиционное нападение через центрового игрока. | Тренировка | 2 |
| | Основные способы позиционного нападения: “восьмеркой”. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Позиционное нападение “восьмеркой”. | Тренировка | 2 |
| | Основные способы позиционного нападения: “серией заслонов”. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Позиционное нападение “серией заслонов”. | Тренировка | 2 |
| | Сочетания изученных приемов перемещения. | Практическое задание | 2 |
| | Повторение и воспроизведение пройденного. | Товарищеская игра | 2 |
| **Январь** | Тактические действия в игре с сильным соперником. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. | Учебное занятие | 2 |
| | Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. | Учебное занятие | 2 |
| | Настрой на игру. Психическая совместимость спортсменов. | Тренинг | 2 |
| | Участие в соревнованиях. | Соревнование | 6 |
| | Разбор проведенных игр. | Работа над ошибками | 2 |
| | Восстановительное мероприятие. | Посещение УК | 2 |
| | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | Тренировка | 2 |
| | Различные способы ведения мяча. | Тренировка | 4 |
| **Февраль** | Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | Тренировка | 2 |
| | Ловля мяча изученными способами на максимальной скорости передвижения и максимальной высоте прыжка. | Тренировка | 2 |
| | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | Тренировка | 4 |
| | Персональная опека игрока без мяча. | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | Персональная опека игрока с мячом. | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | Интегральная подготовка: игра без ведения мяча. | Учебная игра | 2 |
| | Интегральная подготовка: выполнение бросков в корзину только определенным способом. | Учебная игра | 2 |
| | Интегральная подготовка: применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. | Учебная игра | 2 |
| | Интегральная подготовка: до атаки корзины выполнить определенное количество передач мяча. | Учебная игра | 2 |
| **Март** | Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия. | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | Игры и упражнения, способствующие совершенствованию борьбы за отскочивший мяч от щита или кольца. | Тренировка | 4 |
| | Активные приемы индивидуального противодействия игроку в момент передачи, | Учебно-тренировочное | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ведения, броска. | занятие | |
| | Выполнение приемов техники перемещений в сочетании с приемами техники владения мячом длительное время. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Мини-баскетбол. | Учебная игра | 2 |
| | Участие в соревнованиях. | Соревнование | 4 |
| | Разбор проведенных игр. | Работа над ошибками | 2 |
| | Восстановительное мероприятие. | Релаксация | 2 |
| **Апрель** | Переключения в тактических действиях с одних систем игры на другие, с использованием характерных для каждой из них групповых взаимодействий с учетом выполняемых учащимися игровых функций. | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | Организация действий в защите против применения комбинаций в процессе игры. | Учебная игра | 4 |
| | Обманные движения на проход, передачу. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Двойные обманны, движения на проход, передачу, бросок. | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | Освобождение пространства для действий партнеров. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Совершенствование навыков выполнения технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве. | Тренировка | 4 |
| | Индивидуальные тактические действия в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину, бросок в корзину или продолжение взаимодействий, бросок или проход под щит и т.д.). | Учебная игра | 2 |
| | Спорт и здоровье. | Защита проекта | 2 |
| **Май** | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Тренировка | 2 |
| | Участие в соревнованиях. | Соревнование | 6 |
| | Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. | Работа над ошибками | 2 |
| | Восстановительное мероприятие. | Активный отдых | 2 |
| | Повторение изученного материала за год. | Диагностика | 10 |
| | Итоговое занятие. | Экзамен | 2 |
| | **Всего:** | | **216** |

**Календарно-тематическое планирование**
**V год обучения**

| Месяц | Тема | Форма проведения | Всего часов |
|---|---|---|---|
| **Сентябрь** | Вводное занятие. | Инструктирование | 2 |
| | Повторение учебного материала четвертого года обучения. | Игровые задания | 4 |
| | Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. | Лекция | 2 |
| | Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Основные приемы и виды спортивного массажа. | Учебное занятие | 2 |
| | Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. | Практикум | 2 |
| | Применение технического приема или сочетания приемов в конкретной ситуации игры (на определенном участке площадки). | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Применение технического приема или сочетания приемов в конкретной ситуации игры (на определенном участке площадки). | Тренировка | 2 |
| | Применение технического приема или сочетания приемов в конкретной ситуации игры (при определенном расположении игроков своей команды и соперников). | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Применение технического приема или сочетания приемов в конкретной ситуации игры (при определенном расположении игроков своей команды и соперников). | Тренировка | 2 |
| | Применение технического приема или сочетания приемов в конкретной ситуации игры (на определенной стадии развития атакующих или защитных действий). | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Применение технического приема или сочетания приемов в конкретной ситуации игры (на определенной стадии развития атакующих или защитных действий). | Тренировка | 2 |
| **Октябрь** | Применение технического приема или сочетания приемов в конкретной ситуации игры (в борьбе с определенным противником). | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Применение технического приема или сочетания приемов в конкретной ситуации игры (в борьбе с определенным противником). | Тренировка | 2 |
| | Применение технического приема или сочетания приемов в конкретной ситуации игры (в контексте текущего счета). | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Применение технического приема или сочетания приемов в конкретной ситуации игры (в контексте текущего счета). | Тренировка | 2 |
| | Адекватность и своевременность использования в пространстве и во времени того или иного элемента технического арсенала. | Занятие-игра | 2 |
| | Закрепление и повторение пройденного материала. | Эстафета | 2 |
| | Тактика нападения: атака корзины.<br>Тактика защиты: противодействие атаке корзины. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Тактика нападения: атака корзины. Тактика защиты: противодействие атаке корзины. | Тренировка | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Тактика нападения: заслон.<br>Тактика защиты: переключение. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Тактика нападения: заслон. Тактика защиты: переключение. | Тренировка | 2 |
| | Тактика нападения: пересечение.<br>Тактика защиты: проскальзывание. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Тактика нападения: пересечение. Тактика защиты: проскальзывание. | Тренировка | 2 |
| **Ноябрь** | Тактика нападения: треугольник.<br>Тактика защиты: групповой отбор мяча. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Тактика нападения: треугольник. Тактика защиты: групповой отбор мяча. | Тренировка | 2 |
| | Тактика нападения: тройка.<br>Тактика защиты: против тройки. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Тактика нападения: тройка. Тактика защиты: против тройки. | Тренировка | 2 |
| | Тактика нападения: малая восьмерка.<br>Тактика защиты: против малой восьмерки. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Тактика нападения: малая восьмерка. Тактика защиты: против малой восьмерки. | Тренировка | 2 |
| | Тактика нападения: скрестный выход.<br>Тактика защиты: система смешанной защиты. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Тактика нападения: скрестный выход. Тактика защиты: система смешанной защиты. | Тренировка | 2 |
| | Тактика нападения: сдвоенный заслон.<br>Тактика защиты: против сдвоенного заслона. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Тактика нападения: сдвоенный заслон. Тактика защиты: против сдвоенного заслона. | Тренировка | 2 |
| | Тактика нападения: наведение на двух игроков.<br>Тактика защиты: против наведения на двух. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Тактика нападения: наведение на двух игроков. Тактика защиты: против наведения на двух. | Тренировка | 2 |
| **Декабрь** | Тактика нападения: система быстрого прорыва.<br>Тактика защиты: система личной защиты. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Тактика нападения: система быстрого прорыва. Тактика защиты: система личной защиты. | Тренировка | 2 |
| | Тактика нападения: система быстрого прорыва.<br>Тактика защиты: система личного прессинга. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Тактика нападения: система быстрого прорыва. Тактика защиты: система личного прессинга. | Тренировка | 2 |
| | Тактика нападения: система эшелонированного прорыва.<br>Тактика защиты: система зонной защиты. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Тактика нападения: система эшелонированного прорыва. Тактика защиты: система | Тренировка | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | зонной защиты. | | |
| | Тактика нападения: система нападения через центрового. Тактика защиты: система зонного прессинга. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Тактика нападения: система нападения через центрового. Тактика защиты: система зонного прессинга. | Тренировка | 2 |
| | Тактика нападения: система нападения без центрового.<br>Тактика защиты: система смешанной защиты. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Тактика нападения: система нападения без центрового.Тактика защиты: система смешанной защиты. | Тренировка | 2 |
| | Тактика нападения и защиты: игра в численном большинстве. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Тактика нападения и защиты: игра в численном большинстве. | Тренировка | 2 |
| **Январь** | Тактика нападения и защиты: игра в меньшинстве. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Тактика нападения и защиты: игра в меньшинстве. | Тренировка | 2 |
| | Закрепление и повторение пройденного материала. | Мини-турнир | 2 |
| | Контрольная игра. | Игра | 2 |
| | Ведение протокола игры. | Мастер-класс | 2 |
| | Режим дня во время соревнований. Организация и проведение соревнований. | Лекция | 2 |
| | Психологическая подготовка спортсмена. | Тренинг | 2 |
| | Участие в соревнованиях. | Соревнование | 6 |
| | Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. | Работа над ошибками | 2 |
| | Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. | Фитобар | 2 |
| **Февраль** | Основные сведения о спортивной квалификации. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами основа достижений в спорте. | Учебное занятие | 2 |
| | Амплуа игрока №1. | | 2 |
| | Амплуа игрока №2. | | 2 |
| | Амплуа игрока №3. | | 2 |
| | Усложнение игровой ситуации. | Учебно-тренировочное занятие | 2 |
| | Моделирование игры соперника. | Учебно-тренировочное занятие | 4 |
| | Разработка комбинаций из изученных упражнений, приближенных к игровой ситуации. | Практикум | 4 |
| | 2-х сторонняя игра на одну корзину. | Занятие-игра | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2-х сторонняя игра по всей площадке. | Занятие-игра | 2 |
| | Закрепление и повторение пройденного материала. | Спортивное состязание | 2 |
| **Март** | Влияние физических качеств на организм спортсмена. | Защита проекта | 2 |
| | Отработка приемов техники. | Тренировка | 4 |
| | Выполнение игровых действий с учетом амплуа. | Тренировка | 4 |
| | Игра в нападении через взаимодействия с другими амплуа. | Занятие-игра | 2 |
| | Спортивные соревнования. Официальные правила ФИБА. | Деловая игра | 2 |
| | Участие в соревнованиях. | Соревнование | 6 |
| | Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. | Работа над ошибками | 2 |
| | Восстановительное мероприятие. | Цветовое и музыкальное воздействие | 2 |
| **Апрель** | Технико-тактическая подготовка: передвижение в защитной стойке, скоростное ведение, передачи мяча, броски с дистанции, штрафные броски. | Тренировка | 6 |
| | Этика спортивной борьбы на площадке и вне ее. | Воспитательное мероприятие | 2 |
| | Состояние и развитие баскетбола в Курской области. | Товарищеская встреча | 2 |
| | Совершенствование всех приемов техники. | Самостоятельная работа | 6 |
| | Индивидуальные и групповые тактические действия. | Практическое занятие | 4 |
| | Тактическое взаимодействие. | Творческое задание | 2 |
| | Общая и специальная физическая подготовленность спортсмена. | Полоса препятствий | 2 |
| **Май** | Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. | Тренинг | 2 |
| | Участие в соревнованиях. | Соревнование | 6 |
| | Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. | Работа над ошибками | 2 |
| | Восстановительное мероприятие. | Активный отдых | 2 |
| | Повторение изученного материала за год. | Диагностика | 10 |
| | Итоговое занятие. | Экзамен | 2 |
| | **Всего:** | | **216** |

*Приложение к программе «Щит и мяч»*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе подготовки**

| Название упражнения | 10-11 лет | | 11-12 лет | | 12-13 лет | | 13-14 лет | | 14-16 лет | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| **Бег 20 м (сек.)** | 3,78-3,75 | 3,80-377 | 3,66-3,55 | 3,70-3,60 | 3,56-3,46 | 3,60-3,50 | 3,46-3,36 | 3,50-3,40 | 3,37-3,31 | 3,40-3,30 |
| **Скоростное ведение (сек.)** | 10,5-10,2 | 10,6-10,3 | 10,4-10,1 | 10,5-10,2 | 10,2-10,1 | 10,4-10,2 | 10,1-10,0 | 10,2-10,1 | 10,0-9,9 | 10,1-10,0 |
| **Прыжок в длину с места (см.)** | 188-186 | 170-176 | 199-208 | 182-186 | 211-223 | 190-198 | 221-233 | 200-208 | 233-244 | 212-222 |
| **Прыжок вверх с места (см.)** | 30-33 | 28-29 | 37-39 | 33-35 | 40-42 | 39-40 | 48-46 | 44-48 | 49-53 | 41-43 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства**

| Название упражнения | юноши | девушки | юноши | девушки |
|---|---|---|---|---|
| **Бег 20 м (сек.)** | 3,5-3,4 | 3,8-3,7 | 3,18-3,19 | 3,55-3,56 |
| **Скоростное ведение (сек.)** | 8,6-8,4 | 9,4-9,3 | 8,0-8,2 | 8,9-8,8 |
| **Прыжок в длину с места (см.)** | 226-227 | 215-217 | 248-249 | 228-230 |
| **Прыжок вверх с места (см.)** | 48-49 | 43-44 | 49-50 | 45-46 |
| **Челночный бег, 40с. на 28м (м.)** | 244-246 | 216-218 | 249-250 | 221-223 |
| **Бег 600 м. (мин)** | 1,28-1,30 | 1,33-1,35 | 1,22-1,21 | 1,28-1,27 |

Технической подготовленности игроков уделяется большое значение при подготовке высококвалифицированных баскетболистов. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе в планировании тренера обязательно включена техническая подготовка, включающая перечень требований к освоению технических приемов нападения и защиты. Контроль уровня технической подготовленности игроков осуществляется в тренировочном процессе в конце соревновательного периода посредством приема упражнений:

1. *Передвижение*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке до фишки, касаясь ее рукой.

От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с), затраченное на выполнения норматива.

Инвентарь: 4 стойки, секундомер.

2. *Скоростное ведение*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу игрок начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит следующие ворота и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок

должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с двух шагов (правой рукой). После подбора мяча, начинает ведение левой рукой в направлении к стойке, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой.

Игрок должен пройти 4 площадки, используя: 1 площадка – перевод перед собой, 2 площадка – перевод под ногой, 3 площадка – перевод за спиной, 4 площадка – «обкатка» (разворот спиной). Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек к результату норматива.

Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч, секундомер.

*3. Передача мяча*

Игрок стоит лицом к кольцу. Выполняет передачу в щит, подбирает мяч и передает его помощнику №1 правой рукой, начинает движение к противоположному кольцу, получает мяч обратно и передает его помощнику № 2, после получения выполняет атаку по кольцу с двух шагов правой рукой.

Подобрав мяч, повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи и выполняя бросок левой рукой. Игрок проходит четыре площадки. Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек к результату норматива.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 2 стойки, секундомер.

*4. Штрафные броски*

Игрок выполняет 10 штрафных бросков (мяч после броска подает партнер). Оценивается количество попаданий.

*5. Броски с дистанции*

Игрок выполняет 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – за трехочковой зоной, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и попаданий. Игрок после броска, сам подбирает свой мяч.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 10 стоек, секундомер.

*6. «Восьмерка»*

Игрок с мячом находится под кольцом. По сигналу он начинает ведение дальней от кольца рукой в сторону боковой линии, обводит стойку и выполняет атаку с дальней стороны кольца. После подбора выполняет упражнение в другую сторону. Упражнение выполняется по «восьмерке» непрерывно в течение 1 минуты, подсчитывается количество технически правильно забитых мячей.

**Результаты контрольных нормативов, представлены в таблице:**

| Группы | Передвижения в защитной стойке (с) | Скоростное ведение (с, попадания) | Передача мяча (с, попадания) | Дистанционные броски (%) | Штрафные броски (%) | «Восьмерка» (кол-во попаданий) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1-й год | 9,5-10,2 | Ю - 47,0-56,5<br>Д - 59,5-1.12,5 | Ю - 33,5-40,9<br>Д - 34,5-45,9 | 40 | 40 | 6 |
| 2-й год | 9,0-9,7 | Ю - 46,5-556,5<br>Д - 57,5-1.08,5 | Ю - 30,5-36,9<br>Д - 31,5-40,9 | 40 | 40 | 7 |
| 3-й год | 8,8-9,5 | Ю - 46,0-54,0 | Ю - 27,5-33,9 | 45 | 50 | 8 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Д - 54,5-1.05,5 | Д - 30,5-35,9 | | | |
| 4-й год | 8,4-9,1 | Ю - 42,5-52,0<br>Д - 46,5-55,5 | Ю - 24,5-28,9<br>Д - 27,5-29,9 | 60 | 90 | 12 |
| 5-й год | 8,4-9,1 | Ю - 42,5-52,0<br>Д - 46,5-55,5 | Ю - 23,5-27,9<br>Д - 26,5-28,9 | 60 | 90 | 12 |