

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Дельфин»  
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
«СШ «Дельфин»  
Протокол от 31.08.2023г. № 1/пс



УТВЕРЖДЕНО  
Директором «СШ «Дельфин»  
Е.В. Редькиной  
Приказ от 31.08.2023г. № 111/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«БАСКЕТБОЛ»  
(для обучающихся 10-13 лет)

Уровень: базовый-1 (704 часа)  
Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Гребнев Никита Александрович,  
тренер-преподаватель  
Лейер Марина Андреевна,  
руководитель структурного  
подразделения «СШ «Дельфин»

Программа рассмотрена  
методическим советом «СШ «Дельфин»  
Протокол от 28.08.2023 № 15

г. Арамиль  
2023 года

## Содержание программы

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>стр. 3-5</b>
<i>Характеристика и краткая история вида спорта</i>	<b>стр. 3-4</b>
<i>Актуальность программы</i>	<b>стр. 4</b>
<i>Адресат программы</i>	<b>стр. 5</b>
<i>Объем и срок освоения программы</i>	<b>стр. 5</b>
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	<b>стр. 5</b>
<b>2. Цель и задачи программы</b>	<b>стр. 5-6</b>
<b>3. Содержание программы</b>	<b>стр. 6-21</b>
<i>Учебный план программы</i>	<b>стр. 6</b>
<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	<b>стр. 7-8</b>
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	<b>стр. 8-14</b>
<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	<b>стр. 14-15</b>
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	<b>стр. 15-21</b>
<b>4. Планируемые результаты освоения программы</b>	<b>стр. 21-22</b>
<b>5. Комплекс организационно-педагогических условий программы</b>	<b>стр. 22-25</b>
<i>Календарно-учебный график</i>	<b>стр. 22</b>
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	<b>стр. 22</b>
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	<b>стр. 23-24</b>
<i>Формы аттестации и контроля</i>	<b>стр. 25</b>
<b>6. Список литературы</b>	<b>стр. 26</b>
<i>Приложение к программе</i>	<b>стр. 27-28</b>

## 1. Пояснительная записка

*Баскетбол* (от англ. basket — корзина, ball — мяч) – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой – забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.

В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь “оживить” уроки по гимнастике, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей.

Через год Нейсмит разработал первые правила игры в баскетбол. Первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения.

Постепенно баскетбол из США проник сначала на Восток – Японию, Китай, Филиппины, а потом в Европу и Южную Америку.

Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе американцы организовали показательный тур между командами нескольких городов. В 1946 году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БАА). Первый матч под её эгидой состоялся 1 ноября того же года в Торонто между командами Toronto Huskies и New York Knickerbockers.

В 1949 году ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (НБА). В 1967 году, была создана Американская баскетбольная ассоциация, которая долгое время пыталась составить конкуренцию НБА, но спустя 9 лет объединилась с ней.

На сегодняшний день НБА является одной из наиболее влиятельных и известных профессиональных баскетбольных лиг в мире. В 1932 году основана Международная федерация любительского баскетбола. В состав федерации вошли 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия.

Исходя из названия, предполагалось, что организация будет возглавлять только любительский баскетбол, однако, в 1989 году, профессиональные баскетболисты получили допуск к международным соревнованиям, и слово «любительский» было изъято из наименования.

Самый первый международный матч состоялся в 1904 году, а в 1936 году баскетбол попал в программу летних Олимпийских игр.

### *Появление баскетбола в России*

Точно известна и дата первого международного матча. В 1909 году состоялось событие, ставшее определённой вехой в истории не только отечественного, но и мирового баскетбола. В Петербург приехала группа членов американской ассоциации христиан. По другим сведениям, это были моряки одного из торговых американских кораблей, стоявших в порту. Из них и была составлена баскетбольная команда, которая, к общей радости петербуржцев, проиграла местной команде «лиловых» из спортклуба «Маяк» со счётом 19:28.

В 1919 г. журнал «Русский спорт» поместил первые статьи о баскетболе. В одном из номеров, в частности, давалось описание первого в истории советского баскетбола соревнования между вторым Петроградским спортивным клубом и баскетбольной лигой, проведённого 25 мая 1919 г.

С 1920 года баскетбол включался в программу физкультурных праздников: уральской олимпиады, московской губернской олимпиады и т. д. В этом же году, баскетбол как самостоятельный предмет был введён в физкультурных учебных заведениях: в Главной военной школе физического образования, в Окружной школе инструкторов спорта и допризывной подготовки и в Московском институте физической

культуры. Специалисты, окончившие эти учебные заведения, стали первыми пропагандистами баскетбола в нашей стране.

Поистине триумфальной можно считать поездку во Францию и Бельгию в 1935 году женской сборной команды страны в составе лучших баскетболисток Москвы и Ленинграда. В 5 проведённых встречах были одержаны победы, в том числе над мужской сборной командой Парижского рабочего союза. 1 января 1939 г. были введены новые правила игры, которые во многом совпадали с международными. На 1 января 1941г. в стране насчитывалось более 82 тысяч баскетболистов. К этому времени завершилось становление отечественной школы баскетбола.

Преемницей Федерации баскетбола СССР стала Российская федерация баскетбола. Организация получила признание ФИБА, и сборные страны начали выступать на международной арене под флагом России.

За прошедшие годы существования Российской Федерации сборные страны по баскетболу лишь 4 раза становились чемпионами турниров: в 2007 году чемпионат Европы выиграли мужчины, а женщины завоевывали аналогичный титул в 2003, 2007 и 2011 годах.

Несмотря на неуверенные выступления национальных сборных, баскетбол в России продолжает оставаться одним из самых популярных видов спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «баскетбол» (далее – ДООП, Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **базовый уровень сложности**. На базовом уровне предполагается более углубленное изучение материала по выбранному виду спорта.

*Программа составлена на основании следующих нормативных документов:*

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Устав СШ «Дельфин».

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков.

Игровая деятельность в баскетболе отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 10–13 лет, прошедших стартовый уровень подготовки по ДООП по виду спорта «баскетбол». Так же к обучению допускаются дети, имеющие элементарные навыки игры в баскетбол (играющие в баскетбол на любительском уровне).

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

### **Возрастные психофизиологические особенности детей**

Данный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4–7 см, главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3–6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13–14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7–9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11–12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13–14 лет, а у девочек – в 11–12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1–2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуализации обучения.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметна незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы.

**Объем программы – 704 часа**

**Срок освоения программы - 2 года**

**Форма обучения – очная.**

**Форма организации учебной деятельности** может быть: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

**Виды занятий:** вводные, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

**Режим занятий**

Общее количество часов неделю – 8 часов

Количество занятий в неделю – 4 занятия

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой игры в баскетбол.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- ✓ дать обучающимся более глубокие, детальные знания о выбранном виде спорта (история, характерные особенности, современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, правила игры и соревнований);
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ обучить необходимым навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта, правилам личной гигиены спортсмена;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств баскетбола.

#### *Развивающие:*

- ✓ развивать стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, баскетболом;
- ✓ развивать специальные физические качества необходимые для игры в баскетбол;
- ✓ развивать личностные качества игроков, единство командного духа.

#### *Воспитательные:*

- ✓ воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- ✓ воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- ✓ воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- ✓ формировать потребность к ведению здорового образа.

## **3. Содержание программы**

### **3.1. Учебный план программы**

<i>Год обучения</i>	<b>Трудоемкость программы (количество часов)</b>			<b>Форма промежуточной/итоговой аттестации</b>
	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
<i>Первый</i>	352	42	310	<i>Осуществляется согласно Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по видам спорта Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин»</i>
<i>Второй</i>	352	29	323	
<b>Итого:</b>	<b>704</b>	<b>71</b>	<b>633</b>	

**3.2. Учебный (тематический) план  
Первый год обучения**

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие и ИТБ</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Устный опрос
<b>2.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		
2.1.	Правила игры в баскетбол	5	5		Беседа, устный опрос, наблюдение
2.2.	Режим труда и отдыха баскетболиста	3	3		Беседа, устный опрос
2.3.	Основы Закаливания организма, ЗОЖ	2	2		Беседа, устный опрос
2.4.	Гигиена и врачебный контроль в спорте.	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
2.5.	Строение и функции организма человека	2	2		Беседа, устный опрос
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>80</b>	<b>5</b>	<b>75</b>	
3.1.	Строевые упражнения	3		3	Визуальный контроль
3.2.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	35	2	33	Визуальный контроль, мониторинг
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	20	1	19	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Акробатические упражнения	7	1	6	Визуальный контроль
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	15	1	14	Визуальный контроль
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>45</b>	Визуальный контроль, мониторинг
<b>5.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>83</b>	Визуальный контроль, мониторинг
5.1.	Остановки и повороты	4		4	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Стойки и передвижения	4		4	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Ведение мяча	15	1	14	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.	Передача и ловля	15	1	14	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.	Броски мяча в кольцо	15	1	14	Визуальный контроль, мониторинг
5.6.	Взятие отскока	12	1	11	Визуальный контроль, мониторинг
5.7.	Противодействие в защите	10	1	9	Визуальный контроль, мониторинг
5.8.	Игровые действия	10	1	9	Визуальный контроль, мониторинг
5.9.	Индивидуальные действия	5	1	4	Визуальный контроль
<b>6.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>64</b>	
6.1.	Тактика нападения	35	3	32	Визуальный контроль

6.2.	Тактика защиты	35	3	32	Визуальный контроль
7.	Учебные и тренировочные игры	20	1	19	Визуальный контроль
8.	Участие в соревнованиях	20	2	18	Результаты участия
9.	Аттестация обучающихся	6		6	Выполнение контрольных нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>42</b>	<b>310</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

#### 1. Вводное занятие и ИТБ

*Теория:* знакомство с целями и задачами программы на учебный год, с режимом тренировочной деятельности; повторение инструктажей по технике безопасности во время занятий баскетболом, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требований к спортивной одежде и обуви.

*Практика:* усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

#### 2. Теоретическая подготовка

##### 2.1. Правила игры в баскетбол

*Теория:* дальнейшее знакомство обучающихся с правилами игры в баскетбол, терминологией, методикой судейства и судейскими жестами. Разбор отдельных моментов, возникающих в ходе соревнований.

*Практика:* усвоение полученной информации отслеживается и закрепляется во время учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

##### 2.2. Режим труда и отдыха баскетболиста

*Теория:* разговор с обучающимися о принципах питания, тренировочной деятельности и отдыхе лиц, занимающихся интенсивными физическими тренировками.

*Практика:* практическое применение полученных теоретических знаний в повседневной жизни и во время учебно-тренировочных занятий.

##### 2.3. Основы Закаливания организма, ЗОЖ

*Теория:* знакомство обучающихся с возможностями и вариантами закаливания организма; результатами применения принципов здорового образа жизни.

*Практика:* изучение литературы, просмотр видеоматериалов, применение на практике полученной информации.

##### 2.4. Гигиена и врачебный контроль в спорте

*Теория:* повторение с обучающимися правил гигиены при занятиях физическими упражнениями и баскетболом, в частности; правилами врачебного контроля.

*Практика:* знание и соблюдение обучающимися правил личной гигиены, прохождение ежегодного углубленного медицинского осмотра.

##### 2.5. Строение и функции организма человека

*Теория:* знакомство обучающихся с основными знаниями об опорно-двигательном аппарате и мышечном каркасе человека.

*Практика:* не предусмотрена

#### 3. Общая физическая подготовка (ОФП)



### **3.1. Строевые упражнения**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков выполнения строевых упражнений.

*Практика:* выполнение строевых упражнений:

- Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
- Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
- Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.
- Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.
- Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.
- Изменение скорости движения строя.

### **3.2. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков выполнения общеразвивающих упражнений, применяемых в выбранном виде спорта.

*Практика:*

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа):

- сгибание и разгибание рук;
- вращения, махи;
- отведение и приведение;
- рывки одновременно обеими руками и одновременно, во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

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

Упражнения для шеи и туловища:

- наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища;
- поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине;
- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса;
- различные сочетания этих движений.

*ОФП с предметами:* с набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками.

### **3.3. Бег (на короткие и длинные дистанции)**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыка выполнения различных видов бега.

*Практика:* беговые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции.

### **3.4. Акробатические упражнения (кувырки вперед, кувырки назад)**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков выполнения кувырков.

*Практика:* кувырок вперед с шага, два кувырка вперед, кувырок назад из седа, длинный

кувырок вперед.

### **3.5. Подвижные игры, эстафеты**

*Теория:* повторение правил предлагаемых игр и эстафет.

*Практика:* футбол по упрощенным правилам, эстафеты на перегонки с передачей мяча и т. д.

## **4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития быстроты: бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, вверх, за голову, за спину). Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед-назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в сторону, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 1000 м. Дозированный бег по пересечённой местности от 3–х минут до 1 часа. Прохождение дистанции от 3–х до 10 км.

Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Туристские походы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

## **5. Техническая подготовка**

### **5.1. Остановки и повороты**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыка выполнения резкой остановки на скорости без потери мяча и поворотов для ухода от соперников. Умение целесообразно сочетать их в игровой практике.

*Практика:*

Упражнения для освоения остановки:

1. Выполнить длинный шаг правой ногой с постановкой ее на опору с пятки с переходом на всю стопу и переносом на нее массы тела и укороченный шаг левой ногой вперед или вперед – в стороны. Массу тела равномерно распределить на обе ноги.
2. Выполнить три шага в свободном темпе, четвертый шаг – длинный, пятый – укороченный.
3. Выполнить остановку в медленном беге: по прямой, с изменением направления движения.
4. Выполнить остановку в заранее обозначенном месте, не снижая при этом скорости бега к моменту остановки.
5. Выполнить остановку во время бега по внезапному звуковому сигналу (свистку). По следующему сигналу продолжать бег.

#### Упражнения для освоения остановки прыжком:

1. Выполнить небольшой шаг левой (правой) ногой, оттолкнуться вперед – вверх, приземлиться одновременно на обе ноги.
2. Выполнить остановку прыжком в ходьбе с ускорением.
3. Выполнить остановку невысоким, стелющимся прыжком после небольшого разбега с приземлением либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующим подседом.
4. Выполнить остановку прыжком в заранее обозначенном месте после бега с ускорением.
5. Выполнить остановку прыжком во время бега по внезапному звуковому сигналу(свистку). По следующему сигналу продолжать бег.

#### Упражнения для освоения поворотов:

1. Выполнить шаг правой ногой вперед с поворотом туловища влево.
2. То же упражнение, но с последующим переходом на бег.
3. Выполнить шаг правой ногой назад с поворотом туловища вправо.
4. То же упражнение, но с последующим переходом на бег.
5. Челночный бег с поворотом на 180 градусов.
6. Бег в среднем темпе по зрительному или звуковому сигналу, поворот на 90, 180, 360 градусов и скоростной рывок 5–7 м.

#### Сочетание способов передвижений:

1. Бег в равномерном темпе по периметру игровой площадки, по сигналу – ускорение, по другому сигналу – остановка двумя шагами, по следующему сигналу – продолжение бега в равномерном темпе и т. д.
2. Бег в равномерном темпе - ускорение - остановка - повороты.
3. Бег – остановка – поворот на 180 градусов – ускорение 15–20 м.
4. Прыжок с поворотом на 180 градусов – ускорение 10 м – медленный бег (или ходьба) – поворот на 180 градусов – ускорение 10–15 м.
5. Бег лицом вперед – поворот на 180 градусов – бег спиной вперед – поворот на 180 градусов – скоростной рывок 10–15 м.

## **5.2. Стойки и передвижения**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков выполнения основных стоек и видов передвижения баскетболиста, умение целесообразно сочетать их в игровых моментах.

*Практика:* из основной стойки баскетболиста. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Передвижение правым – левым боком.

Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.

### **5.3. Ведение мяча**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков выполнения действий с мячом.

*Практика:*

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

### **5.4. Передача и ловля мяча**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков выполнения передачи и ловли мяча.

*Практика:*

Передача мяча двумя руками: сверху, от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, двумя руками в движении, в прыжке, двумя руками (встречные), двумя руками (поступательные), на одном уровне, двумя руками.

Передача мяча одной рукой: сверху, от головы, от плеча (с отскоком), сбоку (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении.

Ловля мяча двумя руками: на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.

Ловля мяча одной рукой: на месте, в движении.

### **5.5. Броски мяча в кольцо**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков выполнения броска мяча в кольцо.

*Практика:*

Броски в кольцо двумя руками: дальние, средние, ближние, добивание, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, с места, в движении, в прыжке, сверху, снизу, от груди, с отскоком от щита, без отскока от щита.

Броски в кольцо одной рукой: сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

### **5.6. Взятие отскока**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков выполнения взятия отскока.

*Практика:*

1. Объяснение и показ.
2. Имитация блокирования пассивного нападающего и овладения мячом при отскоке по зрительному сигналу педагога: поднятый или подброшенный вверх мяч и т. п.
3. То же, но с «вырыванием» подвешенного на амортизаторе мяча.
4. То же, но нападающий обозначает движение на щит в заранее заданном направлении справа или слева от защитника.
5. Овладение отскоком после собственного набрасывания мяча:
  - 1) в верхнюю часть щита с линии штрафного броска;
  - 2) в дальнюю верхнюю часть щита с боковой стороны трехсекундной трапеции (на уровне 2-го усика).
6. Овладение отскоком из различных исходных позиций после бросков мяча с разных точек по отношению к щиту.
7. Выполнение отблокирования пассивно обозначающего движение на подбор нападающего с последующим овладением мячом, посланным в верхнюю часть щита третьим игроком.
8. То же, но при активном движении нападающего на подбор мяча.
9. То же, что в упр. 7 и 8, но с последующим началом атаки первой передачей мяча или выводящим ведением мяча.
10. Выполнение приема в целом в условиях активного противоборства «защитник—нападающий» в заданных позициях при бросках в корзину третьим игроком с разных точек по отношению к щиту.

11. То же, но в состязании на результативность действий по овладению мячом в борьбе за отскок.
12. Воспроизведение приема в целом в условиях игрового противоборства: 1х1; 2х2; 3х3 и т. д. – с атакой в одну корзину.
13. То же, но в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

### **5.7. Противодействие в защите**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков выполнения противодействия в защите.

*Практика:*

Противодействие в защите выполняется с помощью упражнений на вырывание, выбивание и перехват мяча, накрывание и отбивание мяча при бросках, взятие отскока на своем щите. Эти приемы изучаются после овладения занимающимися техникой соответствующих приемов нападения.

### **5.8. Игровые действия**

*Теория:* умение целесообразно применять изученные техники в игровой практике; умение правильно организовать взаимодействие с игроками на площадке.

*Практика:* нарабатывается в игровой практике.

### **5.9. Индивидуальные действия**

*Теория:* умение целесообразно применять изученные техники в игровой практике; выбрать место и открыться для получения мяча; выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

*Практика:* нарабатывается в игровой практике.

## **6. Тактическая подготовка**

### **6.1. Тактика нападения**

*Теория:* закрепление у обучающихся навыков тактического нападения.

*Практика:* бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений, выход для получения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины, заслон, пересечение, треугольник, тройка, скрестный выход, система быстрого прорыва, система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

### **6.2. Тактика защиты**

*Теория:* закрепление у обучающихся навыков тактической защиты. Умение комбинировать изученные тактики в игровой практике (смешанная техника).

*Практика:* вырывание мяча рывком на себя, выбивание мяча при ведении и броске, перехват мяча. Противодействие получения мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча, против скрестного выхода, система личной защиты. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

## **7. Учебные и тренировочные игры**

*Теория:* получена в ходе изучения предыдущих разделов программы.

*Практика:* участие обучающихся в товарищеских и межгрупповых играх в баскетбол.

## **8. Участие в соревнованиях**

*Теория:* знакомство на практике с правилами участия в соревнованиях различного уровня.

*Практика:* участие обучающихся в турнирах, муниципальных и районных соревнованиях по баскетболу, участие в сдаче норм ГТО.

### 9. Аттестация обучающихся

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (Приложение №1).

### 3.3. Учебный (тематический) план Второй год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие и ИТБ</b>	2	2		Устный опрос
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	10	10		
2.1.	Правила игры в баскетбол	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
2.2.	Режим труда и отдыха баскетболиста	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Основы Закаливания организма, ЗОЖ	2	2		Беседа, устный опрос
2.4.	Гигиена и врачебный контроль в спорте	2	2		Беседа, устный опрос
2.5.	Строение и функции организма человека	2	2		Беседа, устный опрос
3.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	80	2	78	
3.1.	Строевые упражнения	3		3	Визуальный контроль
3.2.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	35	1	34	Визуальный контроль, мониторинг
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	20		20	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Акробатические упражнения	7	1	6	Визуальный контроль
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	15		15	Визуальный контроль
4.	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	50	3	47	Визуальный контроль, мониторинг
5.	<b>Техническая подготовка</b>	90	6	84	Визуальный контроль, мониторинг
5.1.	Остановки и повороты	4		4	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Стойки и передвижения	4		4	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Ведение мяча	15	1	14	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.	Передача и ловля мяча	15	1	14	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.	Броски мяча в кольцо	15	1	14	Визуальный контроль, мониторинг
5.6.	Взятие отскока	11	1	10	Визуальный контроль, мониторинг

5.7.	Противодействие в защите	10	1	9	Визуальный контроль, мониторинг
5.8.	Игровые действия	10	1	9	Визуальный контроль, мониторинг
5.9.	Индивидуальные действия	6		6	Визуальный контроль
<b>6.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	
6.1.	Тактика нападения	35	2	33	Визуальный контроль
6.2.	Тактика защиты	35	2	33	Визуальный контроль
<b>7.</b>	<b>Учебные и тренировочные игры</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	Визуальный контроль
<b>8.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	Результаты участия
<b>9.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Результаты практики
<b>10.</b>	<b>Аттестация обучающихся</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Выполнение контрольных нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>29</b>	<b>323</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

#### 1. Вводное занятие и ИТБ

*Теория:* знакомство с целями и задачами программы на учебный год, с режимом тренировочной деятельности; повторение инструктажей по технике безопасности во время занятий баскетболом, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требований к спортивной одежде и обуви.

*Практика:* усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

#### 2. Теоретическая подготовка

##### 2.1. Правила игры в баскетбол

*Теория:* дальнейшее знакомство обучающихся с правилами игры в баскетбол, методикой судейства знакомство с основами организации спортивных соревнований по баскетболу. Разбор отдельных моментов, возникающих в ходе соревнований.

*Практика:* усвоение полученной информации отслеживается и закрепляется во время учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

##### 2.2. Режим труда и отдыха баскетболиста

*Теория:* разговор с обучающимися о принципах питания, тренировочной деятельности и отдыхе лиц, занимающихся интенсивными физическими тренировками.

*Практика:* практическое применение полученных теоретических знаний в повседневной жизни и во время учебно-тренировочных занятий.

##### 2.3. Основы Закаливания организма, ЗОЖ

*Теория:* разговор с обучающимися о возможностях и вариантах закаливания организма; о результатах соблюдения принципов здорового образа жизни.

*Практика:* изучение литературы, просмотра видеоматериалов, применение на практике полученной информации.

##### 2.4. Гигиена и врачебный контроль в спорте

*Теория:* повторение с обучающимися правил гигиены при занятиях физическими упражнениями и баскетболом, в частности; правилами врачебного контроля.

*Практика:* знание и соблюдение обучающимися правил личной гигиены, прохождения ежегодного углубленного медицинского осмотра.

### **2.5. Строение и функции организма человека**

*Теория:* повторение с обучающимися теории об опорно-двигательном аппарате и мышечном каркасе человека.

*Практика:* не предусмотрена

## **3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

### **3.1. Строевые упражнения**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков выполнения строевых упражнений.

*Практика:* выполнение строевых упражнений:

- Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
- Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
- Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.
- Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.
- Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.
- Изменение скорости движения строя.

### **3.2. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков выполнения общеразвивающих упражнений, применяемых в выбранном виде спорта.

*Практика:*

#### Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа):

- сгибание и разгибание рук;
- вращения, махи;
- отведение и приведение;
- рывки одновременно обеими руками и одновременно, во время ходьбы и бега.

#### Упражнения для ног:

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

#### Упражнения для шеи и туловища:

- наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища;
- поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине;
- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса;
- различные сочетания этих движений.

*ОФП с предметами:* с набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками.



### **3.3. Бег (на короткие и длинные дистанции)**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыка выполнения различных видов бега.

*Практика:* беговые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции.

### **3.4. Акробатические упражнения (кувырки вперед, кувырки назад)**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков выполнения кувырков.

*Практика:* кувырок вперед с шага, два кувырка вперед, кувырок назад из седа, длинный кувырок вперед.

### **3.5. Подвижные игры, эстафеты**

*Теория:* получена ранее.

*Практика:* футбол по упрощенным правилам, эстафеты на перегонки с передачей мяча и т. д.

## **4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков выполнения упражнений специальной физической подготовки.

*Практика:*

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития быстроты: бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, верх, за голову, за спину). Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед-назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в сторону, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 1000 м. Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа. Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.

Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Туристские походы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

## **5. Техническая подготовка**

### **5.1. Остановки и повороты**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыка выполнения резкой остановки на скорости без потери мяча и поворотов для ухода от соперников. Умение целесообразно сочетать их в игровой практике.

*Практика:*

Упражнения для освоения остановки:

1. Выполнить длинный шаг правой ногой с постановкой ее на опору с пятки с переходом на всю стопу и переносом на нее массы тела и укороченный шаг левой ногой вперед или вперед – в стороны. Массу тела равномерно распределить на обе ноги.
2. Выполнить три шага в свободном темпе, четвертый шаг - длинный, пятый - укороченный.
3. Выполнить остановку в медленном беге: по прямой, с изменением направления движения.
4. Выполнить остановку в заранее обозначенном месте, не снижая при этом скорости бега к моменту остановки.
5. Выполнить остановку во время бега по внезапному звуковому сигналу (свистку). По следующему сигналу продолжать бег.

Упражнения для освоения остановки прыжком:

1. Выполнить небольшой шаг левой (правой) ногой, оттолкнуться вперед-вверх, приземлиться одновременно на обе ноги.
2. Выполнить остановку прыжком в ходьбе с ускорением.
3. Выполнить остановку невысоким, стелющимся прыжком после небольшого разбега с приземлением либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующим подседом.
4. Выполнить остановку прыжком в заранее обозначенном месте после бега с ускорением.
5. Выполнить остановку прыжком во время бега по внезапному звуковому сигналу(свистку). По следующему сигналу продолжать бег.

Упражнения для освоения поворотов:

1. Выполнить шаг правой ногой вперед с поворотом туловища влево.
2. То же упражнение, но с последующим переходом на бег.
3. Выполнить шаг правой ногой назад с поворотом туловища вправо.
4. То же упражнение, но с последующим переходом на бег.
5. Челночный бег с поворотом на 180 градусов.
6. Бег в среднем темпе по зрительному или звуковому сигналу, поворот на 90, 180, 360 градусов и скоростной рывок 5–7 м.

Сочетание способов передвижений:

1. Бег в равномерном темпе по периметру игровой площадки, по сигналу – ускорение, по другому сигналу – остановка двумя шагами, по следующему сигналу – продолжение бега в равномерном темпе и т. д.
2. Бег в равномерном темпе - ускорение - остановка - повороты.
3. Бег – остановка – поворот на 180 градусов – ускорение 15–20 м.
4. Прыжок с поворотом на 180 градусов – ускорение 10 м – медленный бег (или ходьба) – поворот на 180 градусов – ускорение 10–15 м.
5. Бег лицом вперед – поворот на 180 градусов – бег спиной вперед – поворот на 180 градусов – скоростной рывок 10–15 м.

### **5.2. Стойки и передвижения**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков выполнения основных стоек и видов

передвижения баскетболиста, умение целесообразно сочетать их в игровых моментах.  
*Практика:* из основной стойки баскетболиста. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Передвижение правым – левым боком. Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.

### **5.3. Ведение мяча**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков выполнения действий с мячом.

*Практика:*

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

### **5.4. Передача и ловля мяча**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков выполнения передачи и ловли мяча.

*Практика:*

Передача мяча двумя руками: сверху, от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, двумя руками в движении, в прыжке, двумя руками (встречные), двумя руками (поступательные), на одном уровне, двумя руками.

Передача мяча одной рукой: сверху, от головы, от плеча (с отскоком), сбоку (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении.

Ловля мяча двумя руками: на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.

Ловля мяча одной рукой: на месте, в движении.

### **5.5. Броски мяча в кольцо**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков выполнения броска мяча в кольцо.

*Практика:*

Броски в кольцо двумя руками: дальние, средние, ближние, добивание, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, с места, в движении, в прыжке, сверху, снизу, от груди, с отскоком от щита, без отскока от щита.

Броски в кольцо одной рукой: сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

### **5.6. Взятие отскока**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков выполнения взятия отскока.

*Практика:*

1. Объяснение и показ.
2. Имитация блокирования пассивного нападающего и овладения мячом при отскоке по зрительному сигналу педагога: поднятый или подброшенный вверх мяч и т. п.
3. То же, но с «вырыванием» подвешенного на амортизаторе мяча.
4. То же, но нападающий обозначает движение на щит в заранее заданном направлении справа или слева от защитника.
5. Овладение отскоком после собственного набрасывания мяча:
  - 1) в верхнюю часть щита с линии штрафного броска;
  - 2) в дальнюю верхнюю часть щита с боковой стороны трехсекундной трапеции (на уровне 2-го усика).

6. Овладение отскоком из различных исходных позиций после бросков мяча с разных точек по отношению к щиту.
7. Выполнение отблокирования пассивно обозначающего движение на подбор нападающего с последующим овладением мячом, посланным в верхнюю часть щита третьим игроком.
8. То же, но при активном движении нападающего на подбор мяча.
9. То же, что в упр. 7 и 8, но с последующим началом атаки первой передачей мяча или выводящим ведением мяча.
10. Выполнение приема в целом в условиях активного противоборства «защитник—нападающий» в заданных позициях при бросках в корзину третьим игроком с разных точек по отношению к щиту.
11. То же, но в состязании на результативность действий по овладению мячом в борьбе за отскок.
12. Воспроизведение приема в целом в условиях игрового противоборства: 1х1; 2х2; 3х3 и т. д. — с атакой в одну корзину.
13. То же, но в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

### **5.7. Противодействие в защите**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков выполнения противодействия в защите.

*Практика:*

Противодействие в защите выполняется с помощью упражнений на вырывание, выбивание и перехват мяча, накрывание и отбивание мяча при бросках, взятие отскока на своем щите. Эти приемы изучаются после овладения занимающимися техникой соответствующих приемов нападения.

### **5.8. Игровые действия**

*Теория:* умение целесообразно применять изученные техники в игровой практике; умение правильно организовать взаимодействие с игроками на площадке.

*Практика:* нарабатывается в игровой практике.

### **5.9. Индивидуальные действия:**

*Теория:* умение целесообразно применять изученные техники в игровой практике; выбрать место и открыться для получения мяча; выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

*Практика:* нарабатывается в игровой практике.

## **6. Тактическая подготовка**

### **6.1. Тактика нападения**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков тактического нападения.

*Практика:* бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений, выход для получения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины, заслон, пересечение, треугольник, тройка, скрестный выход, система быстрого прорыва, система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

### **6.2. Тактика защиты**

*Теория:* совершенствование у обучающихся навыков тактической защиты. Умение комбинировать изученные тактики в игровой практике (смешанная техника).

*Практика:* вырывание мяча рывком на себя, выбивание мяча при ведении и броске, перехват мяча. Противодействие получения мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча, против скрестного выхода, система личной защиты.

Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

### **7. Учебные и тренировочные игры**

*Теория:* получена в ходе изучения предыдущих разделов программы.

*Практика:* участие обучающихся в товарищеских и межгрупповых играх в баскетбол.

### **8. Участие в соревнованиях**

*Теория:* знакомство на практике с правилами участия в соревнованиях различного уровня.

*Практика:* участие обучающихся в турнирах, муниципальных, районных, областных соревнованиях по баскетболу, участие в сдаче норм ГТО.

### **9. Судейская практика**

*Теория:* получение обучающимися навыков судейской практики в баскетболе.

*Практика:* судейство на учебно-тренировочных играх.

### **10. Аттестация обучающихся**

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

## **4. Планируемые результаты освоения программы**

### **Предметные результаты**

По окончании Программы обучающиеся будут  
УВЕРЕННО ЗНАТЬ:

- ✓ правила игры и соревнований, имена лучших спортсменов в своем виде спорта;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- ✓ правила и способы закаливания, ведения здорового образа жизни;
- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта и правила личной гигиены спортсмена;
- ✓ о вреде для организма и последствиях для спортивной карьеры применения допинга;
- ✓ основные нормативные акты, регулирующие деятельность вида спорта «баскетбол».

УМЕТЬ:

- ✓ выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ уверенно использовать в игровой деятельности изученные тактические и технические приемы баскетбола;
- ✓ играть в баскетбол с соблюдением всех правил.

### **Личностные результаты:**

- ✓ воспитание у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### **Метапредметные результаты**

- ✓ умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- ✓ умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- ✓ умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

## **5. Комплекс организационно-педагогических условий программы**

### **5.1. Календарно-учебный график**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения</b>	<b>Дата окончания обучения</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество часов в неделю/год</b>	<b>Режим занятий</b>	<b>Каникулы и праздничные дни</b>
1 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	8/352	4 раза в неделю по 2 часа**	В соответствии с установленными государственными праздничными днями и календарным учебным графиком СШ «Дельфин» на текущий учебный год
2 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	8/352	4 раза в неделю по 2 часа**	

\*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

\*\* допускается увеличение времени занятия до 3 академических часов (с уменьшением количества раз в неделю)

### **5.2. Условия реализации Программы**

#### ***Материально-техническое обеспечение:***

- ✓ спортивный зал с разметкой;
- ✓ спортивная площадка;
- ✓ баскетбольные щиты с корзинами;
- ✓ мячи баскетбольные;
- ✓ мячи набивные различной массы;
- ✓ скакалки, обручи;
- ✓ стойки для обводки;
- ✓ гимнастические стенки;
- ✓ гимнастические маты;
- ✓ гимнастические скамейки;
- ✓ гантели.

#### ***Кадровое обеспечение***

Программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими высшее или среднее профессиональное образование по направлению «физическая культура».

**Дидактические материалы:** аудио и видео материалы, дидактические карточки, плакаты с изображением упражнений.

### **Методическое обеспечение Программы**

В учебно-тренировочном процессе используются следующие **педагогические технологии:** игровые, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и ИКТ-технологии.

1) *Игровые технологии* включают достаточно обширную группу приемов и форм разных спортивных и педагогических игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к учебно-тренировочной деятельности. Элементы игровых технологий используются, как правило, в заключительной части учебно-тренировочных занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

2) *Здоровьесберегающие технологии* являются наиболее значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок. Применение данной технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях, способствует снижению усталости после физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Применение данной технологии включает в себя в том числе знакомство с результатами медицинских осмотров детей, учет полученной информации в работе с обучающимися, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и их семьи в целом, создание здорового психологического климата на тренировках.

3) *Личностно-ориентированные технологии.* Современные условия и требования к учебному процессу невозможно представить без учета личностных физических и психологических качеств обучающегося. В выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень подготовленности и индивидуальные особенности обучающегося. При применении данной технологии появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

4) *Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ).* Использование Интернет-ресурсов для максимальных результатов в теоретических аспектах преподавания (презентации, обучающие видеоролики и т.д.). Презентаций и видеоролики (You Tube), высылаются на Ватсапп, Вайбер родителям обучающихся.

### **Основные принципы обучения, используемые при реализации Программы:**

✓ **Принцип сознательности и активности:** без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приемов в баскетболе, прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.

✓ **Принцип наглядности:** при создании правильного представления о баскетболе (о технических приемах или тактических действиях) у обучающихся появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

✓ **Принцип доступности и индивидуализации:** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.

✓ **Принцип систематичности:** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.

✓ **Принцип прогрессирувания:** усложнение заданий, увеличение объема нагрузок обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся баскетболу.

### **Методы обучения, используемые при реализации Программы**

При обучении баскетболу используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой, зеркальный.

**Словесный метод:** описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этого метода.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др.

Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом.

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

**Наглядный метод:** показ упражнений и техники, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции. Использование наглядного метода помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

**Практический метод (метод упражнений).** Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями. Все упражнения, используемые в процессе обучения баскетболу, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники игры в баскетбол в целом.

**Игровой метод.** Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

**Зеркальный показ** применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у обучающихся не создается впечатления, что их передразнивают.



### 5.3. Формы аттестации и контроля

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

*Текущий контроль* - одна из составляющих оценки качества освоения образовательных программ, направлен на проверку тренером-преподавателем знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательной программы).

*Промежуточная аттестация* – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя годовое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

*Итоговая аттестация* – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося по итогам завершения освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

## **6. Список использованной литературы**

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
2. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
3. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
4. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
5. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
6. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
7. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.

### **Список литературы для детей и родителей**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. - М.: НИК Сортэл, 2012г.
2. Гомельский Е. Я. Игра гигантов. - М: ВАГРИУС, 2014.
3. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС. 2012.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол.-М.: ФиС. 2013.

### **Электронные ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.  
[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

БАСКЕТБОЛ - БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ-1 (352 часа)						
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши		девушки	
			1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>						
1	Бег 30 м (с)	5	5,3	5,2	5,5	5,3
		4	5,4	5,3	5,6	5,4
		3	5,6	5,5	5,8	5,6
		2	5,7	5,6	5,9	5,8
		1	5,9	5,8	6,1	6
2	Челночный бег 3x10 м (с)	5	8,5	8,1	8,6	8,4
		4	8,6	8,3	8,8	8,6
		3	8,8	8,5	9	8,8
		2	9	8,7	9,2	9
		1	9,2	8,9	9,4	9,2
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	180	190	155	165
		4	175	185	150	160
		3	170	180	145	155
		2	165	175	140	150
		1	160	170	135	145
4	Подъем туловища из положения лежа на полу (кол-во раз в мин)	5	40	45	40	45
		4	35	40	35	40
		3	30	35	30	35
		2	25	30	25	30
		1	20	25	20	25
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	5	22	24	15	17
		4	20	22	13	15
		3	18	20	11	13
		2	16	18	9	11
		1	14	16	7	9
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>						
1	Скорость ведения мяча (с)	10	10,2	10	10,6	10,4
		9	10,3	10,2	10,7	10,6
		8	10,4	10,3	10,8	10,7
		7	10,5	10,4	10,9	10,8
		6	10,6	10,5	11	10,9
		5	10,7	10,6	11,1	11
		4	10,8	10,7	11,2	11,1
		3	10,9	10,8	11,3	11,2
		2	11	10,9	11,4	11,3
2	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	10	37	40	34	37
		9	36	37	33	34
		8	35	36	32	33
		7	34	35	31	32

		6	33	34	30	31
		5	32	33	29	30
		4	31	32	28	29
		3	30	31	27	28
		2	29	30	26	27
		1	28	29	25	26
3	Бег на 20 м (с)	10	3,7	3,5	3,9	3,7
		9	3,8	3,7	4	3,9
		8	3,9	3,8	4,1	4
		7	4	3,9	4,2	4,1
		6	4,1	4	4,3	4,2
		5	4,2	4,1	4,4	4,3
		4	4,3	4,2	4,5	4,4
		3	4,4	4,3	4,6	4,5
		2	4,5	4,4	4,7	4,6
		1	4,6	4,5	4,8	4,7