**Пояснительная записка**

Дополнительная обще развивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Эта программа реализуется в два этапа. Первый - это начальная общефизическая подготовка (1-Зй годы обучения). Второй – учебно-тренировочный, или специальная физическая подготовка (4~5й годы обучения). Программа рассчитана на учащихся с разной степенью подготовленности преимущественно в возрасте 11-17 лег без специальной подготовки.

- Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Цель программы:**

Обучить учащихся основным приемам техники игры в баскетбол, ознакомить с простейшими тактическими действиями и методикой обучения основным техническим приемам, обучить правилам игры.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

 1.обучить технике игры в защите и нападении;

 2.обучить тактическим приемам игры;

 3.ознакомить с основными правилами игры в баскетбол;

*Развивающие:*

1.повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

2.совершенствование навыков и умений игры;

3.развитие мотивации занятиями баскетболом;

*Воспитательные:*

1.выработка позитивного отношения к занятиям баскетболом;

2.формирование коммуникативных качеств: чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

3.развитие личностных качеств: выносливости, скорости; силы воли, прыгучесть, быстроты, ловкости и гибкости;

**Срок реализации программы — 5 лет.**

**Формы занятий:** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Состав группы | Кол-во занятий в нед. | Продолжит-ть занятий  | Кол-во часов в нед. | Кол-во часов в год |
| 1 | 15 чел. | 3 | 2 | 6 | 234 |
| **2** | 12 чел. | 4 | 2 | 8 | 288 |
| **3** | 10 чел. | 31 | 23 | 63 | 324 |
| **4** | 10 чел. | 5 | 2 | 10 | 360 |
| **5** | 10 чел. | 5 | 2 | 10 | 360 |

**Ожидаемые результаты**

К концу прохождения программы дети должны:

* знать правила игры в баскетбол;

-владеть индивидуальными навыками владения мячом;

-уметь выполнять броски по кольцу различными способами;

-уметь применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите;

- уметь судить школьные соревнования.

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (октябрь и апрель), участия в соревнованиях по баскетболу в Спартакиадах школьников района, округа и города, участия в других турнирах.

**Содержание обще развивающей программы по баскетболу**

 **1-й годы обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание занятий |  |
| Всего часов |  |
| **1. Теоретические занятия** | **8** |
| Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом | 1 |
| Оборудование и инвентарь | 1 |
| Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм | 4 |
| Правила соревнований | 2 |
| **2. Практические занятия** | **206** |
| Общая физическая подготовка | 86 |
| Специальная физическая подготовка | 62 |
| Техническая и тактическая подготовка | 58 |
| **3. Соревнования** | **20** |
| Выполнение контрольных нормативов | 6 |
| Контрольные игры и соревнования | 8 |
| Инструкторская и судейская практика | 6 |
| **Всего:** | **234** |

**Теоретические занятия. 8 часов**

**Тема**: ***«Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом». 1 час***

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие

баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

**Тема: *«Оборудование и инвентарь». 1 час***

Необходимое оборудование для игры в баскетбол. Стандарты баскетбольного

оборудования. Разметка площадки. Назначение спортивного инвентаря и его

использование в игре.

***Тема: «Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм». 4 часа***

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма

одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие

сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

***Тема: «Правила соревнований». 2 часа***

Основные правила игры в баскетбол. Положение о соревнованиях. Формула турнира.

**Практические занятия. 206 часов**

**Тема: *«Общая физическая подготовка». 86 часов***

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и

плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и

таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

Плавание. Лыжи.

**Тема: *«Специальная физическая подготовка». 62 часа***

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных

и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для

развития выносливости (кроссовая подготовка).

**Тема: *«Техническая и тактическая подготовка». 58 часов***

**Соревнования. 20 часов**

**Тема: *«Выполнение контрольных нормативов». 6 часов***

**Тема; *«Контрольные игры и соревнования».***

Участие в первенствах района.

**Тема: *«Инструкторская и судейская практика».***

Организация и проведение соревнований. Работа судьи-секретаря на соревнованиях по баскетболу.

**Содержание обще развивающей программы**

 **2-й год обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание занятий | Из них |
| Всего часов | теория | Практика |  |
| **1.Теоретические занятия** | **8** |  |  |
| Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 |  |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1 | 1 |  |
| Физические способности и физическая подготовка | 2 | 2 |  |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 |  |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом, предупреждение травм | 2 | 2 |  |
| **2.Практические занятия** | **254** |  |  |
| Общая физическая подготовка | 100 |  | 100 |
| Специальная физическая подготовка | 92 | 6 | 86 |
| Техническая и тактическая подготовка | 62 | 6 | 56 |
| **3. Соревнования** | **26** |  |  |
| Выполнение контрольных нормативов | 8 |  | 8 |
| Контрольные игры и соревнования | 12 |  | 12 |
| Инструкторская и судейская практика | 6 |  | 6 |
| **Всего:** | **288** | **20** | **268** |

**Теоретические занятия. 8 часов**

**Тема: *«Физическая культура и спорт в России». 1час***

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

**Тема*: «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена». 1 час***

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

**Тема:** ***«Физические способности и физическая подготовка». 2 часа***

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

**Тема: *«Инструкторская и судейская практика». 2 часа***

*По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие умения и навыки:*

* Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
* Составить конспект и провести разминку в группе.
* Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
* Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
* Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
* Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
* Руководить командой класса на соревнованиях.

*Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

* Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
* Вести протокол игры.
* Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
* Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
* Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
* Судить игры в качестве судьи в поле.

**Тема: *«Гигиенические требования к занимающимся спортом, предупреждение травм». 2 часа***

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях. Предупреждение травмо опасных ситуаций.

**Практические занятия. 254 часа**

**Тема: *«Общая физическая подготовка». 100 часов***

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Плавание. Лыжи.

**Тема: «*Специальная физическая подготовка». 92 часа***

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

**Тема: *«Техническая и тактическая подготовка»* (См. *Приложение). 62 часа***

*Бросок в движении после ведения.* Упражнение выполняется на правой стороне площадки. От средней линии обучающийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между первым и вторым и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

*Броски с точек.* Обучающийся выполняет 2 серии по 10 бросков. Точки бросков размещаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и
проходят через проекцию центра кольца;

— точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом *45°* к проекции щита;

* точки 5 и 6 - на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 90° к
проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
* точки 7 и 8 - симметричны точкам 3 и 4 справа от щита ;
-точки 9 и 10 - симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние до точек 1,3, 5,7, 9 от проекции центра кольца для групп ОФП - 3 м, для

групп СФП - 3,5 м; для точек 2, 4,6, 8, 10 - соответственно 4,5 м и 5 м.

**Соревнования. 26 часов**

**Тема: *«Выполнение контрольных нормативов». 8 часов***

(смотреть таблицы в приложении).

**Тема: *«Контрольные игры и соревнования». 12 часов***

Участие в соревнованиях по баскетболу на первенство школы, района, России в разных городах.

**Тема: *«Инструкторская и судейская практика». 6 часов***

Организация и проведение соревнований. Права и обязанности судьи. Работа судьи на

соревнованиях по баскетболу.

**Содержание обще развивающей программы**

**3-й год обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание занятий | Из них |
| Всего часов | Теория  | практика |
| **1.Теоретические занятия** | **8** |  |  |
| Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 |  |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1 | 1 |  |
| Физические способности и физическая подготовка | 2 | 2 |  |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 |  |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом, предупреждение травм | 2 | 2 |  |
| **2.Практические занятия** | **254** |  |  |
| Общая физическая подготовка | 100 |  | 100 |
| Специальная физическая подготовка | 100 | 6 | 94 |
| Техническая и тактическая подготовка | 90 | 6 | 84 |
| **3. Соревнования** | **26** |  |  |
| Выполнение контрольных нормативов | 8 |  |  |
| Контрольные игры и соревнования | 12 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 6 |  |  |
| **Всего:** | **324** | **20** | **278** |

**Теоретические занятия. 8 часов**

**Тема: *«Физическая культура и спорт в России». 1 час***

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

**Тема*: «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена». 1 час***

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

**Тема:** ***«Физические способности и физическая подготовка». 2 часа***

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

**Тема: *«Инструкторская и судейская практика». 2 часа***

*По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие умения и навыки:*

* Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
* Составить конспект и провести разминку в группе.
* Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
* Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
* Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
* Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
* Руководить командой класса на соревнованиях.

*Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

* Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
* Вести протокол игры.
* Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
* Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
* Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
* Судить игры в качестве судьи в поле.

**Тема: *«Гигиенические требования к занимающимся спортом, предупреждение травм». 2часа***

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях. Предупреждение травмо опасных ситуаций.

**Практические занятия. 254 часа**

**Тема: *«Общая физическая подготовка». 100 часов***

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Плавание. Лыжи.

**Тема: «*Специальная физическая подготовка». 100 часа***

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

**Тема: *«Техническая и тактическая подготовка»* (См. *Приложение). 90 часа***

*Бросок в движении после ведения.* Упражнение выполняется на правой стороне площадки. От средней линии обучающийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между первым и вторым и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

*Броски с точек.* Обучающийся выполняет 2 серии по 10 бросков. Точки бросков размещаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и
проходят через проекцию центра кольца;

— точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом *45°* к проекции щита;

* точки 5 и 6 - на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 90° к
проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
* точки 7 и 8 - симметричны точкам 3 и 4 справа от щита ;
-точки 9 и 10 - симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние до точек 1,3, 5,7, 9 от проекции центра кольца для групп ОФП - 3 м, для

групп СФП - 3,5 м; для точек 2, 4,6, 8, 10 - соответственно 4,5 м и 5 м.

**Соревнования. 26 часов**

**Тема: *«Выполнение контрольных нормативов». 8 часов***

(смотреть таблицы в приложении).

**Тема: *«Контрольные игры и соревнования». 12 часов***

Участие в соревнованиях по баскетболу на первенство школы, района, России в разных городах.

**Тема: *«Инструкторская и судейская практика». 6 часов***

Организация и проведение соревнований. Права и обязанности судьи. Работа судьи на

соревнованиях по баскетболу.

**Содержание программы 4-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Из них |  |
| Всего часов | Теория | Практика |
| **1.Теоретические занятия** | **20** |  |  |
| Анализ игровых ситуаций с использованием ТСО | 8 | 8 |  |
| Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм | 6 | 6 |  |
| Правила соревнований | 6 | 6 |  |
| **2.Практические занятия** | **308** |  |  |
| Общая физическая подготовка | 62 | 2 | 60 |
| Специальная физическая подготовка | 116 | 6 | 110 |
| Техническая и тактическая подготовка | 130 | 6 | 124 |
| **3. Соревнования** | **32** |  |  |
| Выполнение контрольных нормативов | 10 |  | 10 |
| Контрольные игры и соревнования | 12 |  | 12 |
| Инструкторская и судейская практика | 10 | 2 | 8 |
| **Всего:** | **360** | **36** | **324** |

**Теоретические занятия. 20 часов**

**Тема*: «Анализ игровых ситуаций с использованием ТСО». 8 часов***

Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

**Тема: *«Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм . 6 часов***

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранение здоровья. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях. Предупреждение травмо опасных ситуаций.

**Тема: *«Правила соревнований». 6 часов***

Правила баскетбола. Изменения в правилах баскетбола. Положение о соревнованиях.

**Практические занятия. 308 часов**

**Тема: *«Общая физическая подготовка». 62 часа***

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Плавание. Лыжи.

**Тема: «*Специальная физическая подготовка». 116 часов***

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

**Тема: *«Техническая и тактическая подготовка»* (См. *Приложение). 130 часов***

Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется на правой стороне площадки. От средней линии обучающийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между первым и вторым и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Броски с точек. Обучающийся выполняет 2 серии по 10 бросков. Точки бросков размещаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и
проходят через проекцию центра кольца;

— точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;

точки 5 и 6 - на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 90° к
проекции щита (т.е. прямо перед щитом);

точки 7 и 8 - симметричны точкам 3 и 4 справа от щита ;
-точки 9 и 10 - симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние до точек 1,3, 5,7, 9 от проекции центра кольца для групп ОФП - 3 м, для

групп СФП - 3,5 м; для точек 2, 4,6, 8, 10 - соответственно 4,5 м и 5 м.

**Соревнования. 32 часа**

**Тема: *«Выполнение контрольных нормативов». 10 часов***

(смотреть таблицы в приложении).

**Тема: *«Контрольные игры и соревнования». 12 часов***

Участие в соревнованиях по баскетболу на первенство школы, района, России в разных городах.

**Тема: *«Инструкторская и судейская практика». 10 часов***

Организация и проведение соревнований. Права и обязанности судьи. Работа судьи на

соревнованиях по баскетболу.

**Содержание программы 5-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Из них |  |
| Всего часов | теория | Практика |
| **1.Теоретические занятия** | **20** |  |  |
| Анализ игровых ситуаций с использованием ТСО | 8 | 8 |  |
| Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм | 6 | 6 |  |
| Правила соревнований | 6 | 6 |  |
| **2.Практические занятия** | **308** |  |  |
| Общая физическая подготовка | 62 | 2 | 60 |
| Специальная физическая подготовка | 116 | 6 | 110 |
| Техническая и тактическая подготовка | 130 | 6 | 124 |
| **3. Соревнования** | **32** |  |  |
| Выполнение контрольных нормативов | 10 |  | 10 |
| Контрольные игры и соревнования | 12 |  | 12 |
| Инструкторская и судейская практика | 10 | 2 | 8 |
| **Всего:** | **360** | **36** | **324** |

**Теоретические занятия. 20 часов**

**Тема*: «Анализ игровых ситуаций с использованием ТСО». 8 часов***

Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

**Тема: *«Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм». 6 часов***

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранение здоровья. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях. Предупреждение травмо опасных ситуаций.

**Тема: *«Правила соревнований». 6 часов***

Правила баскетбола. Изменения в правилах баскетбола. Положение о соревнованиях.

**Практические занятия. 308 часов**

**Тема: *«Общая физическая подготовка». 62 часа***

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Плавание. Лыжи.

**Тема: «*Специальная физическая подготовка». 116 часов***

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

**Тема: *«Техническая и тактическая подготовка»* (См. *Приложение). 130 часов***

*Бросок в движении после ведения.* Упражнение выполняется на правой стороне площадки. От средней линии обучающийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между первым и вторым и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

*Броски с точек.* Обучающийся выполняет 2 серии по 10 бросков. Точки бросков размещаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и
проходят через проекцию центра кольца;

— точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом *45°* к проекции щита;

* точки 5 и 6 - на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 90° к
проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
* точки 7 и 8 - симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;
-точки 9 и 10 - симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние до точек 1,3, 5,7, 9 от проекции центра кольца для групп ОФП - 3 м, для

групп СФП - 3,5 м; для точек 2, 4,6, 8, 10 - соответственно 4,5 м и 5 м.

**Соревнования. 32 часа**

**Тема: *«Выполнение контрольных нормативов». 8 часов***

(смотреть таблицы в приложении).

**Тема: *«Контрольные игры и соревнования». 12 часов***

Участие в соревнованиях по баскетболу на первенство школы, района, России в разных городах.

**Тема: *«Инструкторская и судейская практика». 6 часов***

Организация и проведение соревнований. Права и обязанности судьи. Работа судьи на

соревнованиях по баскетболу.

**Ожидаемые результаты**

К концу прохождения программы учащиеся должны:

**Знать:**

-правила игры в баскетбол, судейство

-уметь выполнять броски по кольцу различными способами;

-уметь применять в игре тактические и технические командные взаимодействия в нападении и защите;

**Уметь:**

**-**Уметь обладать высоким уровнем командно – игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсмена;

-Уметь уважать соперника и партнера;

-Сформировано желание систематически заниматься баскетболом.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (октябрь и апрель), участия в соревнованиях по баскетболу в Спартакиадах школьников района, округа и города, участия в других турнирах.

**Методическое обеспечение**

При проведении занятий используются объяснение, показ, закрепление (отработка навыков), использование отработанных элементов в игровых ситуациях.

 **Список литературы**

«Спортивная медицина Ф и С» профессор А.Г. Дембо

«Официальные правила баскетбола» Сергей Федоренков 2002г. Москва ФИБА

«Будни баскетбола» А.Гомельский Москва 1980г.

«Баскетбол завоевывает планету» А.Гомельский Москва Советская Россия 1980г.

**Техническое оснащение занятий**

1) щиты с кольцами (2 комплекта);

2) мячи баскетбольные: 15 шт.;

3)насос ручной, иглы;

4)стойки для обводки (8 шт.);

5)гимнастические скамейки (4 шт.);

6)мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (К) шт.).

**Контрольные нормативы**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст, лет | Уровень подготовленности |
|  | мальчики | девочки |
|  | высокийшикни | средний | низкий| | высокий | средний | низкий |
| Бег на 20 м (сек.) |
| 10 | 4,1 | 4,2-4,3 | 4,4-4,7 | 4,14,2-4,4 | 4,2-4,4 | 4,5-4,7 |
| 11 | 3,9 | 4,0-4,1 | 4,2-4,3 | 4,0 | 4,1-4,3 | 4,4-4,6 |
| 12 | 3,8 | 3,9-4,2 | 4,3-4,4 | 3.9 | 4,0-4,3 | 4,4-4,6 4,3-4,5 |
| 13 | 3,4 | 3,5-3,9 | 4,0-4,2 | 3,8 | 3,9-4,2 |
| 14 | 3,4 | 3,5-3,8 | 3,9-4,1 | 3,7 | 3,7-4,0 | 4,1-4,3 |
|  15 | 3,4 | 3,5-3,7 | 3,8-4,0 | 3.6 | 3,7-3,9 | 4,0-4,2 |
| 16 | 3,3 | 3,4-3,6 | 3,7-3,9 | 3,5 | 3,6-3.8 | 4,0-4,2 |
| 17 | 3,3 | 3,4-3,6 | 3,7-3,9 | 3,5 | 3,6-3,8 | 4,0-4,2 |
| Высота подскока (см) |
| 10 | 33 | 27-33 | 22-26 | 33 | 27-32 | 21-26 |
| 11 | 38 | 33-37 | 28-32 | 36 | 31-35 | 26-30 |
| 12 | 41 | 35-40 | 30-34 | 41 | 35-40 | 29-34 |
| 13 | 44 | 39-43 | 34-38 | 43 | 37-42 | 31-36 |
| 14*\* 15*16*^ | 48 | 43-47 | 39-42 | 45 | 39-44 | 34-38 |
| 15 | 54 | 48-53 | 41-47 | 46 | 40-45 | 35-39 |
| 16 | 61 | 56-60 56ЧЮ | 50-55 | 48 | 41-47 | 36-40 |
| 17 | 61 |  | 50-55 | 48 |  41-47 ' | 36-40 |
| Бег на 60 м (сек.) |
| 10 | 9,9 | 10,0-10,4 | 10.5-11.0 | 10.7 | 10,8-11,5 | 11,6-12,3 |
| 11 | 9,5 | 9,6-10,0 | 10,1-10,6 | 10,1 | 10,2-10,7 | 10,8-11,3 |
| 12 |  9,3  | 9,4-9,8 | 9,9-10,2 9,7 | 9.7 | 9,8-10,5 | 10,6-11,2 |
| 13 | 8,5 | 8,6-9,1 | 9,2-9,6 | 9,3 | 9,4-9,9 | 10,0-10,9 |
| 14 | 8,4 | 8,5-9,0 | 9,1-9,5 | 9,1 | 9,2-9,8 | 9,9-10,5 |
| 15 | 8,3 | 8,4-8,9 | 9,0-9,2 | 8,8 | 8,9-9,4 | 9,5-10,2 |
| 16 | 8,2 | 8,3-8,8 | 8,9-9,1 | 8,7 | 8,8-9,3 | 9,4-9,9 |
| 17 | 8,2 | 8,3-8,8 | 8,9-9,1 | 8,7 | 8,8-9,3 | 9,4-9,9 |

**Примечание. Бег на** *20м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата* 50г50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст, лет | Уровень подготовленности |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | мальчики | девочки1Ш1КИМ |
|  | высокий | средний 1 низкий | высокий | средний | низкий |
| Ведение мяча на 20 м (сек.) |
| 10. \_ | 10,6 | 10,7-11,1 | 11,2-11,7 | 11.,0 | 11,1-11,6  | 11,7-12,2 |
| 11 | 9,7 | 9,8-10,3 | 10,4-10,9 | 10.,5 | 10.6-11.0 | 11.1-11.5 |
|  12 | 12 ^^^^уА^\_ | 9.5 | 9,6-10.1 | 10,2-10,6 | 10.4 | 10,5-11,0 | 11.1-11..5 |
| 13 | 9,1 | 9,2-9,6 | 9,7-9.9 | 9.6 | 9,7-10,2 |
| 14 | 8,7 | 8,8-9,3 | 9,4-9,6 | 9,4 | 9,5-10,0 | 10,1-10,7 |
| 15 | 8,2 | 8,3-8,8 | 8,9-9,3 | 9,1 | 9,2-9,8 | 9,9-10,5 |
| 16 | 8,0 | 8,1-8,7 | 8,8-9,2 | 9,0 | 9,1-9,7 | 9,8-10,4 |
| 17 | 8,0 | 8,1-8,7 | 8,8-9,2 | 9,0 | 9,1-9,7 | 9,8-10,4 |
| Штрафные броски (из 10 раз) |
| 10 | - | - | - | - | - | - |
| 11 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 12 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 13 | 6 | 4-5 | 3 | 5 | 4 |  3 | |
| 14 | 6 | 4-5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1516 | 7 | 5-6 | 4 | 6 | 4-54-5 | 3 |
|  | 7 | 5-6 | 4 | 6 | 4-5 | 3 |
| 17 | 7 | 5-6 | 4 | 6 | 4-5 | 3 |
| Броски в движении после ведения (из 5 раз) |
| 10 | - | - | - | - | - | - |
| 11 | 3 | 2 | 1 | 33 | 2 | 1 |
| 12 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2-3 | 1 |
| 14 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2-3 | 1 |
| 15 | 5 | 4-5 | 3 | 5 | 3-4 | 2 |
| 16 | 5 | 4-5 | 3 | 5 | 3-4 | 2 |
| 17 | 5 | 4-5 | 3 | 5 | 3-4 | 2 |
| Броски с точек (из 20 раз) |  |
| 10 | - | - | \_ | - | - | - |
| 11 | 7 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 12 | 10 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5 |
|  | 12 | 9-11 | 7-8 | 10 | 7-9 | 6 |
| 14 | 12 | 9-11 | 7-8 | 10 | 7-9 | 6 |
| 15 | 14 | 10-13 | 7-9 | 11 | 8-10 | 7 |
| 16 | 14 | 10-13 | 7-9 | 11 | 8-10 | 7 |
| 17 | 14 | 10-13 | 7-9 | 11 | 8-10 | *7* |

**Примечание.** *Ведение мяча на 20м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения,*

**Приложение**

**Техника нападения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Приемы игры | Начальная подготовка | Учебно-тренировочный этап |
|  | год обучения |
|  | 1-й 2-й 3-й 4-й 5-й 6-й |
| Броски по кольцу |
| Бросок двумя руками снизу | + |  |  |  |  |  |
| Бросок одной рукой снизу | + | + | + | + | + | + |
| Бросок двумя руками с места | + | + |  |  |  |  |
| Бросок одной рукой с места | + | + | + | + | ++ | + |
| Бросок, в прыжке |  |  | ++ | + | + | + |
| Бросок крюком |  |  |  | + | + | + |
| Бросок с поворотом |  |  |  | + | + | + |
| Добивание |  |  | + | + | + | + |
| Передачи мяча |
| Передача двумя руками от груди | + | + | + |  |  |  |
| Передача двумя руками с отскоком от пола | + | + | + |  |  |  |
| Передача двумя руками от плеча | + | + | + |  |  |  |
| Передача двумя руками сверху | + | + | + |  |  |  |
| Передача двумя руками снизу | + | + | + |  |  |  |
| Передача одной рукой от плеча | + | + | + | + | + | + |
| Передача крюком |  | + | + | + | + |  |
| Передача одной рукой снизу |  | + | + | + |  |  |
| Передача толчком |  |  | + | + | + | + |
| Передача одной рукой с отскоком от пола |  | + | + | + |  |  |
| Передача одной рукой за спиной |  |  | + | + | + | + |
| Отгадка | + | + | + | + |  |  |
| Ведение мяча | = |
| Высокое (скоростное) ведение | + | + | + |  |  |  |
| Низкое ведение с укрыванием мяча |  | +  | + | + | + |  |
| Ведение с изменением темпа |  | + | + | + |  |  |
| Ведение с изменением направления | + | + | + |  |  |  |
| Ведение с поворотом крутом |  | + | + | + |  |  |
| Перевод мяча перед собой с шагом в сторону | + | + | + | + |  |  |
| Перевод мяча за спиной  |  | + |  |  |  |  |
| Работа ног и другие навыки игры в нападении |
| Старты ++ |  +  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Остановки | + | + |  |  |  |  |
| Повороты | + | + | + |  |  |  |
| Обманные движения или финты | + | + | + | + |  |  |
| Техника специальных финтов (вблизи корзины) |  |  | + | + | + | + |
| Прыжки | + | + | + |  |  |  |
| Рывки | + | + | + |  |  |  |
| Индивидуальное нападение без мяча |  | + | + | + | + |  |
| ! Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях |
| Передача и рывок | + | + | + |  |  |  |
| Изменение направления движения | + | + | + |  |  |  |
| Обман |  |  | + | + | + |  |
| Внутренний заслон |  |  | + | + | ++ |  |
| Наружный заслон |  |  | + | + | + |  |
| Боковой заслон |  |  | + | + | + |  |
| Обратный заслон |  |  | + | + | + |  |
| Задний заслон |  |  | + | + | + |  |
| Двойной заслон |  |  | + | + | + |  |
| Поворот кругом с выходом после остановки |  |  | + | + | + |  |

**Техника защиты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Приемы игры** | **Год обучения** |
|  | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** |
| Защитная стойка |
| Стойка с выставленной вперед ногой | + | + | + |  |  |  |
| Параллельная стойка | + | + | + |  |  |  |
| Работа ног и передвижение в защите |
| Передвижение приставными шагами | + | + | + |  |  |  |
| Бег спиной вперед | + | + | + |  |  |  |
| Поворот кругом для восстановления защитной позиции |  | + | + | + |  |  |
| Противодействие игроку с мячом | + | + | + |  |  |  |
| Противодействие игроку без мяча |  | + | + | + | + |  |
| Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч |  |  | + | + | + | + |
| Подбор мяча в защите при неудачном броске |  |  | + | + | + |  |
| Перехваты |  | + | + | + | + |  |
| Выбивание мяча у нападавшего во время ведения | + | + | + |  |  |  |
| Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях |  |  | + | + | + | + |

|  |
| --- |
| **Тактика нападения** |
| **Приемы игры** | **Год обучения** |
|  | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й | 6-й** |
| Быстрый прорыв |  |  | + | + | + | + |
| Нападение против личной защиты |  |  | + | + | + | + |
| Нападение перегрузкой |  |  |  | + | + | + |
| Нападение в расстановке пирамидой |  |  |  | + | + | + |
| Нападение против зонной защиты |
| Нападение в расстановке 3-2 |  |  |  |  | + | + |
| Нападение в расстановке 2-3 |  |  |  |  | + | + |
| Нападение в расстановке 1-3-1 |  |  | ' |  | + | + |
| Свободное нападение против зонной защиты |  |  |  | + | + | + |
| Нападение против подстраивающейся защиты |
| Нападение в расстановке 3—2 |  |  |  | + | + | + |
| Нападение в расстановке 2—3 |  |  |  | + | + | + |
| Нападение в расстановке 1—3—1 |  |  |  |  | + | + |
| Нападение против смешанной защиты |  |  | + | + | + |  |
| Нападение против прессинга |
| Нападение против личного прессинга |  | + | + | + | + |  |
| Нападение против зонного прессинга |  |  | + | + | + | + |

**Тактика защиты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Приемы игры** | **Год обучения** |
|  | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** |
| Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих |
| Защита против заслонов |  |  | + | + | + |  |
| Защита при численном превосходстве нападающих |
| Двое против одного |  |  | + | + | + |  |
| Трое против одного |  |  | + | + | + |  |
| Трое против двоих |  |  | + | + | + |  |
| Четверо против двоих |  |  | + | + | + |  |
| Четверо против троих |  |  | + | + | + |  |
| Пятеро против четверых |  |  | + | + | + | + |
| Защита при численном превосходстве защитников |
| Групповой отбор |  |  | + | + | + |  |
| Защита против первой передачи при быстром прорыве |  |  | + | + | + | + |
| Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру из-за пределов площадки |  |  | + | + | + |  |
| Командная защита |
| Личная защита | + | + | + |  |  |  |
| Плотная личная защита |  | + | + | + |  |  |
| Оттянутая личная защита |  | + | + | + |  |  |
| Личная защита с групповым отбором мяча |  |  | + | + | + |  |
| Личная защита с переключениями |  |  | + | + | + |  |
| Зонная защита |
| Зонная защита в расстановке 1-2-2 |  |  |  | + | + | + |
| Зонная защита в расстановке 1-3-1 |  |  |  | + | + | + |
| Зонная защита в расстановке 3-2 |  |  |  | + | + | + |
| Зонная защита в расстановке2-1-2 |  |  |  | + | + | + |
| Зонная защита в расстановке2-2-1 |  |  |  | + | + | + |
| Зонная защита в расстановке2-3 |  |  |  | + | + | + |
| Зонная защита в расстановке2-3 с отбором мяча |  |  |  |  | + | + |
| Комбинированная защита |
| Подстраивающаяся защита |  |  |  | + | + | + |
| Зонное начало |  |  |  | + | + |  |
| Личное начало |  |  |  | + | + | + |
| Смешанная защита «треугольник и двое» |  |  |  | + | + | + |
| Смешанная защита «ромб и один» |  |  |  | + | + | + |
| Смешанная защита «Т и один» |  |  |  | + | + | + |
| Защита прессингом |
| Защита личным прессингом | + | + | + | + |  |  |
| Защита зонным прессингом |
| Расстановка 1-2-1-1 на 3\4 или по всей площадке |  |  | + | + | + | + |
| Смена системы защиты при зонном прессинге 1-2-1-1 по всей площадке |  |  | + | + | + | + |
| Зонный прессинг 1-2-1-1 на половине площадки |  |  | + | + | + | + |
| Зонный прессинг в расстановке 2-2-1 |  |  | + | + | + |  |
| Расстановка 1-3-1 |  |  | + | + |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Приемы игры** | **Год обучения** |
|  | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** |
| Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих |
| Защита против заслонов |  |  | + | + | + |  |
| Защита при численном превосходстве нападающих |
| Двое против одного |  |  | + | + | + |  |
| Трое против одного |  |  | + | + | + |  |
| Трое против двоих |  |  | + | + | + |  |
| Четверо против двоих |  |  | + | + | + |  |
| Четверо против троих |  |  | + | + | + |  |
| Пятеро против четверых |  |  | + | + | + | + |
| Защита при численном превосходстве защитников |
| Групповой отбор |  |  | + | + | + |  |
| Защита против первой передачи при быстром прорыве |  |  | + | + | + | + |
| Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру из-за пределов площадки |  |  | + | + | + |  |
| Командная защита |
| Личная защита | + | + | + |  |  |  |
| Плотная личная защита |  | + | + | + |  |  |
| Оттянутая личная защита |  | + | + | + |  |  |
| Личная защита с групповым отбором мяча |  |  | + | + | + |  |
| Личная защита с переключениями |  |  | + | + | + |  |
| Зонная защита |
| Зонная защита в расстановке 1-2-2 |  |  |  | + | + | + |
| Зонная защита в расстановке 1-3-1 |  |  |  | + | + | + |
| Зонная защита в расстановке 3-2 |  |  |  | + | + | + |
| Зонная защита в расстановке2-1-2 |  |  |  | + | + | + |
| Зонная защита в расстановке2-2-1 |  |  |  | + | + | + |
| Зонная защита в расстановке2-3 |  |  |  | + | + | + |
| Зонная защита в расстановке2-3 с отбором мяча |  |  |  |  | + | + |
| Комбинированная защита |
| Подстраивающаяся защита |  |  |  | + | + | + |
| Зонное начало |  |  |  | + | + |  |
| Личное начало |  |  |  | + | + | + |
| Смешанная защита «треугольник и двое» |  |  |  | + | + | + |
| Смешанная защита «ромб и один» |  |  |  | + | + | + |
| Смешанная защита «Т и один» |  |  |  | + | + | + |
| Защита прессингом |
| Защита личным прессингом | + | + | + | + |  |  |
| Защита зонным прессингом |
| Расстановка 1-2-1-1 на 3\4 или по всей площадке |  |  | + | + | + | + |
| Смена системы защиты при зонном прессинге 1-2-1-1 по всей площадке |  |  | + | + | + | + |
| Зонный прессинг 1-2-1-1 на половине площадки |  |  | + | + | + | + |
| Зонный прессинг в расстановке 2-2-1 |  |  | + | + | + |  |
| Расстановка 1-3-1 |  |  | + | + |  |  |