

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Муниципальная автономная организация дополнительного образования
Центр творчества «Апельсин»

«РЕКОМЕНДОВАНО»
Методическим Советом
МАО ДОЦТ «Апельсин»
Протокол № 6
от «12» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МАО ДОЦТ «Апельсин»
_____Д.Н.Радченко
«12» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог допобразования
Балюлин Юрий Вячеславович

Содержание

I. Основные характеристики программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

II. Организационно-педагогические условия

- 2.1. Календарный график на 2024-2025 учебный год
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный
год
- 2.7. Список литературы

Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» является адаптированной, имеет физкультурно-спортивную направленность и предусматривает обучение детей баскетболу.

На современном этапе большое внимание уделяется здоровому образу жизни, спортивному развитию. **Актуальность** данной программы заключается в том, что систематические занятия баскетболом прививают детям любовь к спорту, привычку к здоровому образу жизни, что является заказом общества.

Новизна данной программы заключается в том, что по сравнению с общеобразовательной школьной программой по баскетболу расширяется уровень знаний и умений в технике и тактике игры в баскетбол.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что занятия баскетболом укрепляют здоровье воспитанников, формируют привычку к здоровому образу жизни и улучшают физическую подготовку учащихся.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи

с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов реализующих, программы дополнительного образования. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по баскетболу.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип приемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного баскетболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной секции, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа типовых программ для ДЮСШОР и ДЮСШ по баскетболу определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годичного цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических заданий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; педагогический и врачебный контроль; инструкторская и судейская практика. В программе эти разделы объединены в две части – нормативную и методическую.

Цель и задачи

Цель данной программы: обучение игре в баскетбол путём развития их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Для достижения данной цели предусмотрено решение следующих задач:

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Образовательные:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Содержание программы

Учебный план объединения «Баскетбол»

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работе, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, разработана на основе директивных документов регламентирующих работу учреждений образования всех типов, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999г. №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. №233, нормативными документами Государственного комитета по физической культуре и спорту.

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 10-17 лет на 1 год обучения.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

Распределение объемов компонентов подготовки

Вид подготовки	
Теоретическая	В процессе занятий
Общая физическая	60
Специальная физическая	40
Техническая	88
Тактическая	30
Контрольные испытания	2
Календарные соревнования	2
Всего часов за 45 недель	222

В перспективный план включаются контрольные нормативы, которые учащиеся должны выполнить в конце года.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№	приемы игры	
1.	Прыжок толчком двух ног	+
2.	Прыжок толчком одной ноги	+
3.	Остановка прыжком	+
4.	Остановка двумя шагами	+
5.	Повороты вперед	+
6.	Повороты назад	+

7.	Ловля мяча двумя руками на месте	+
8.	Ловля мяча двумя руками в движении	+
9.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	+
10.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+
11.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+
12.	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+
14.	Ловля мяча одной рукой на месте	+
15.	Передача мяча двумя руками сверху	+
16.	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+
17.	передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+
18.	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+
19.	Передача мяча двумя руками с места	+
20.	Передача мяча двумя руками в движении	+
21.	Передача мяча одной рукой с места	+
22.	Ведение мяча с высоким отскоком	+
23.	Ведение мяча с низким отскоком	+
24.	Ведение мяча со зрительным контролем	+
25.	Ведение мяча без зрительного контроля	+
26.	Ведение мяча на месте	+
27.	Ведение мяча по прямой	+
28.	Ведение мяча по дугам	+
29.	Ведение мяча по кругам	+
30.	Ведение мяча зигзагом	+
31.	Броски в корзину двумя руками сверху	+

32.	Броски в корзину двумя руками от груди	+
33.	Броски мяча в корзину двумя руками снизу	+
34.	Броски в корзину двумя руками с места	+
35.	Броски в корзину двумя руками в движении	+
36.	Броски в корзину двумя руками (средние)	+
37.	Броски в корзину двумя руками (ближние)	+
38.	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+
39.	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+
40.	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+
41.	Броски в корзину одной рукой сверху	+
42.	Броски в корзину одной рукой от плеча	+
43.	Броски в корзину одной рукой снизу	+
44.	Броски в корзину одной рукой с места	+
45.	Броски в корзину одной рукой в движении	+
46.	Броски в корзину одной рукой в прыжке	+
47.	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ.

Приемы игры	
1.Выход для получения мяча	+
2.Выход для отвлечения мяча	+
3.Розыгрыш мяча	+
4.Атака корзины	+
5.«Передай мяч и выходи»	+
6.Наведение	+
7.Пересечение	+
8.Скрестный выход	+
9.Наведение на двух игроков	+
10.Система нападения через центрального	
11.Игра в численном большинстве	+
12.Игра в меньшинстве	+

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Приемы игры	
1.Противодействие получению мяча	+
2.Противодействие выходу на свободное место	+
3.Противодействие розыгрышу мяча	+
4.Противодействие атаке корзины	+
5.Система личной защиты	+
6.Система зонной защиты	+
7.Игра в большинстве	+
8.Игра в меньшинстве	+

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения 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, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в

движении.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах 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 шей и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы;

наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;

угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

Полоса препятствий: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

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, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек 1500м, для мальчиков 2500 м. Туристические походы.

Подвижные игры. «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в

конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3

метра.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Планируемые результаты

Реализация данной программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

2.1. Календарный график на 2024-2025 учебный год (Баскетбол)

Срок реализации программы	Режим занятий	Продолжительность занятий	Нерабочие праздничные дни	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество часов
01.09.24 – 31.05.25	2 раза в неделю по 3 часа	120 минут с перерывом 10 минут	4 ноября, 31 декабря -8 января, 10 марта, 24 февраля, 1 мая.	38	72	216

2.2. Условия реализации программы

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры
7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
8. Хорошо оборудованный школьный стадион.
9. Тренажерный зал.

2.3. Формы аттестации

Тестирование, анкетирование, мониторинг физической подготовленности.

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится 3 раза в течении года. Данные заносятся в журнал. В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- участие в школьных и районных соревнований;
- открытые занятия;
- физкультурные праздники.

2.4. Оценочные материалы

**ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ
По общей физической подготовке**

1	2	3	4	5	6	7
возраст (лет)	Уровень подготовленности					
	Мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места (см)						
11	186	180-175	174-168	180	176-172	168-166
12	200	195-188	186-178	195	192-188	184-180
13	220	210-198	196-188	200	197-194	192-186
14	225	215-205	200-190	205	200-195	194-190
15	230	220-210	205-195	210	205-200	200-195
16	235	225-215	215-205	210	205-200	200-195
17	240	230-220	220-210	210	205-200	200-195
Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя на полу (см)						
11	350	340-290	280	270	260-210	190
12	380	370-300	290	300	290-250	240
13	400	390-320	300	350	340-290	280
14	480	470-420	400	450	440-360	340
15	520	490-450	420	500	480-450	400
16	580	550-500	450	530	500-470	440
17	650	600-550	490	580	550-520	480
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) за 30сек.						
11	19	18	17-16	18	15	13-14
12	21	20-19	18	19	16-17	14-15
13	22	21-20	19-20	21	17-18	15-16
14	23	22-21	20	22	19-18	16-17
15	24	23-22	21	23	20-19	17-18
16	27	25-23	22	27	25-23	22
17	30	27-25	23	30	27-25	23
Бег 1000м. (мин,сек)						

11	5,20	5,21-5,35	5,40-5,54	5,40	5,45-5,55	5,55-6,10
12	5,05	5,06-5,22	5,28-5,34	5,30	5,40-5,50	5,52-6,0
13	4,50	4,51-5,03	5,24-5,30	5,20	5,25-5,35	5,42-5,51
14	4,30	4,35-4,46	4,48-4,51	5,10	5,20-5,30	5,35-5,41
15	4,20	4,25-4,30	4,35-4,50	4,50	4,57-5,08	5,19-5,25
16	4,10	4,15-4,20	4,25-4,40	4,40	4,50-5,00	5,10-5,20
17	4,00	4,05-4,15	4,15-4,30	4,30	4,40-4,50	5,00-5,10

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

1	2	3	4	5	6	7
возраст (лет)	Уровень подготовленности					
	Мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

БЕГ 20 м.(с).

11	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8	4,6	4,7-4,8	4,8-4,9
12	4,3	4,4-4,5	4,6-4,7	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8
13	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6
14	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7	4,1	4,2-4,4	4,5-4,7
15	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,0	4,1-4,3	4,4-4,6
16	3,8	3,9-4,2	4,3-4,4	3,9	4,0-4,3	4,4-4,6
17	3,4	3,5-3,9	4,0-4,2	3,8	3,9-4,2	4,3-4,5

Прыжок в высоту с места (см.)

11	22	18-21	15-18	22	19-21	15-18
12	25	22-24	18-20	24	22-20	18-20
13	30	30-33	21-25	28	24-26	20-22
14	33	27-33	22-26	33	27-32	26-21
15	38	33-37	28-32	36	31-35	30-26
16	41	35-40	30-34	41	35-40	34-29
17	44	39-43	34-38	43	37-42	36-31

Бег 60м. (с). * - 30 м. (с)

11	9,9	10,0-10,4	10,5-11,0	10,7	10,8-11,5	11,6-12,3
12	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6	10,1	10,2-10,7	10,8-11,3
13	9,3	9,4-9,8	9,9-1,2	9,7	9,8-10,5	10,6-11,2

14	8,5	8,6-9,1	9,2-9,6	9,3	9,4-9,9	10,0-10,9
15	8.4	8.5-9.0	9.1-9.6	9.0	9.1-9.6	9.7-10.2
16	8.2	8.3-8.8	8.9-9.4	8.8	8.9-9.4	9.5-.10.0
17	8.0	8.1-8.6	8.7-9.1	8.6	8.7-9.2	9.3-9.8

Ведение мяча 20м.(с)

11	11,6	11,8-12,4	12,6-13,8	12,2	12,4-12,8	13,2-13,6
12	11,2	11,6-11,8	12,2-12,6	11,6	12,0-12,4	12,6-13,2
13	10,8	11,2-11,5	11,8-12,0	11,4	11,6-12,0	12,2-12,6
14	10,6	10,7-11,1	11,2-11,7	11,0	11,1-11,6	11,7-12,2
15	9,7	9,8-10,3	10,4-10,9	10,5	10,6-11,0	11,1-11,5
16	9,5	9,6-10,1	10,2-10,6	10,4	10,5-11,0	11,1-11,5
17	9,1	9,2-9,6	9,7-9,9	9,6	10,2-9,7	10,3-10,9

Штрафные броски (из 10 раз)

11	-	-	-	-	-	-
12	-	-	-	-	-	-
13	3	2	1	3	2	1
14	4	3	1	4	2	1
15	5	4	3	4	3	2
16	5	4	3	4	3	2
17	6	4-5	3	5	4	3

Броски в движении после ведения (из 5 раз)

11	-	-	-	-	-	-
12	-	-	-	-	-	-
13	-	-	-	-	-	-
14	3	2	1	3	2	1
15	4	3	2	4	3	2
16	4	3	2	4	3	2
17	4	3	2	4	3	2

Броски с точек (из 20 раз)

11	-	-	-	-	-	-
12	-	-	-	-	-	-
13	3	2	1	3	2	1
14	5	4	3	5	4	3
15	6	5	4	6	5	4
16	8	7-6	5	8	7-6	5
17	10	9-7	6	12	11-9	8-7

2.5. Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Методика выполнение упражнений по ОФП.

1. *Прыжок в длину с места* для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь,

носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед толчком двух ног выполнить прыжок. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

2. *Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя* – оценивается сила рук, плечевого пояса и спины. Из исходного положения, сидя на полу, ноги врозь, руки с набивным мячом над головой. Броски мяча из-за головы двумя руками. Оценивается лучший результат из трех попыток.

3. *Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд* - определяется скоростно-силовая выносливость мышц сгибателей туловища. Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. Необходимо выполнить максимально возможное число подъемов туловища за 30 сек., сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Дается одна попытка.

4. *Бег 1000метров* – для определения общей и скоростной выносливости. Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуются проводить забеги по 4-5 человек. Дается одна попытка.

Методика выполнения упражнений по СФП.

1.*Бег 20, 30 и 60 м* для оценки быстроты и скорости движения. На прямой ровной дорожке длиной не менее 40-80 м. Выполняется с высокого старта. Дается одна попытка.

2. *Прыжок в высоту с места.* Для определения динамической силы мышц нижних конечностей. Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.

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

4.*Бросок в движении после ведения.* Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии учащийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между 1 и 2 усиками и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

5.*Броски с точек.* Учащийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки

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

Расстояние точек 1,3,5,7,9 от проекции центра кольца - 3 м, а точек 2,4,6,8,10 - 4,5

2.6. Календарно-тематическое планирование на 2024-25 учебный год

	сентябрь	часы	число
1	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола Инструктаж по ТБ. Обучение. - Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Закрепление. - Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Учебная игра.	2 часа	2.09.24
2	Совершенствование. - Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Учебная игра.	2 часа	5.09.24
3	Учёт. - Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Учебная игра.	2 часа	9.09.24
4	Обучение. - Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	2 часа	12.09.24
5	Закрепление. - Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	2 часа	16.09.24
6	Совершенствование. - Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	2 часа	19.09.24
7	Учёт. - Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	2 часа	23.09.24
8	Перемещение в стойке боком, Спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Обучение. - Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	2 часа	26.09.24
9	Перемещение в стойке боком, Спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Закрепление. - Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	2 часа	30.09.24
	октябрь		
10	Перемещение в стойке боком, Спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Совершенствование. - Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	2 часа	4.10.24
11	Перемещение в стойке боком, Спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Учёт. - Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	2 часа	7.10.24
12	Узел «штык». Связки – совершенствовать переправа по бревну маятником, вертикальный маятник.	2 часа	11.10.24
13	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Обучение. - Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	2 часа	14.10.24

14	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Закрепление. - Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.	2 часа	17.10.24
15	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Совершенствование. - Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	2 часа	21.10.24
16	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Учёт. - Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	2 часа	24.10.24
17	Обучение. - Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	2 часа	28.10.24
18	Закрепление. - Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	2 часа	31.10.24
	ноябрь		
19	Совершенствование. - Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	2 часа	7.11.24
20	Учёт. - Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	2 часа	11.11.24
21	Правила игры в баскетбол Учебная игра	2 часа	14.11.24
22	Правила игры в баскетбол Учебная игра	2 часа	18.11.24
23	Обучение. - Повороты на месте. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра.	2 часа	21.11.24
24	Закрепление. - Повороты на месте. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра.	2 часа	25.11.24
25	Совершенствование. - Повороты на месте. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра.	2 часа	28.11.24
	декабрь		
26	Учёт. - Повороты на месте. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра.	2 часа	2.12.24
27	Повторить. - Повороты на месте. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра.	2 часа	5.12.24

28	Закрепление. - Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра.	2 часа	9.12.24
29	Совершенствование. - Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра.	2 часа	12.12.24
30	Учёт. - Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра.	2 часа	16.12.24
31	Обучение. - Ловля мяча одной рукой на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении под углом к щиту. Учебная игра.	2 часа	19.12.24
32	Закрепление. - Ловля мяча одной рукой на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении под углом к щиту. Учебная игра.	2 часа	23.12.24
33	Совершенствование. - Ловля мяча одной рукой на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении под углом к щиту. Учебная игра.	2 часа	26.12.24
34	Учёт. - Ловля мяча одной рукой на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении под углом к щиту. Учебная игра.	2 часа	30.12.24
	январь		
35	Обучение. – Ведение мяча со зрительным контролем. Бросок мяча одной рукой от плеча с места параллельно щиту. Учебная игра.	2 часа	9.1.25
36	Закрепление. - Ведение мяча со зрительным контролем. Бросок мяча одной рукой от плеча с места параллельно щиту. Учебная игра.	2 часа	13.1.25
37	Совершенствование. - Ведение мяча со зрительным контролем. Бросок мяча одной рукой от плеча с места параллельно щиту. Учебная игра.	2 часа	16.1.25
38	Учёт. - Ведение мяча без зрительного контроля. Бросок мяча одной рукой от плеча с места параллельно щиту. Учебная игра.	2 часа	20.1.25
39	Обучение. – Ведение мяча со зрительным контролем. Бросок мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2 часа	23.1.25
40	Закрепление. - Ведение мяча со зрительным контролем. Бросок мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2 часа	27.1.25
41	Совершенствование. - Ведение мяча со зрительным контролем. Бросок мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2 часа	30.1.25
	февраль		
42	Учёт. - Ведение мяча со зрительным контролем. Бросок мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2 часа	3.2.25
43	Обучение. – Ведение мяча зигзагом. Бросок мяча одной рукой снизу. Учебная игра.	2 часа	6.2.25

44	Закрепление. - Ведение мяча зигзагом. Бросок мяча одной рукой снизу. Учебная игра.	2 часа	10.2.25
45	Совершенствование. - Ведение мяча зигзагом. Бросок мяча одной рукой снизу. Учебная игра.	2 часа	13.2.25
46	Учёт. - Ведение мяча зигзагом. Бросок мяча одной рукой снизу. Учебная игра.	2 часа	17.2.25
47	Обучение. – Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Учебная игра.	2 часа	20.2.25
48	Закрепление. - Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Учебная игра.	2 часа	27.2.25
	март		
49	Совершенствование. - Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Учебная игра.	2 часа	3.3.25
50	Учёт. - Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Учебная игра.	2 часа	6.3.25
51	Обучение. – Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Учебная игра.	2 часа	13.3.25
52	Обучение. – Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Учебная игра.	2 часа	17.3.25
53	Закрепление. - Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Учебная игра.	2 часа	20.3.25
54	Совершенствование. - Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Учебная игра.	2 часа	24.3.25
55	Учёт. - Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Учебная игра.	2 часа	27.3.25
56	Обучение. – Остановка прыжком. Бросок мяча в прыжке. Учебная игра.	2 часа	31.3.25
	апрель		
57	Закрепление. - Остановка прыжком. Бросок мяча в прыжке. Учебная игра.	2 часа	3.4.25
58	Совершенствование. - Остановка прыжком. Бросок мяча в прыжке. Учебная игра.	2 часа	7.4.25
59	Учёт. - Остановка прыжком. Бросок мяча в прыжке. Учебная игра.	2 часа	10.4.25
60	Товарищеская встреча.	2 часа	14.4.25
61	Обучение. – Остановка двумя шагами. Бросок мяча после ведения с двух шагов. Учебная игра.	2 часа	17.4.25
62	Закрепление. - Остановка двумя шагами. Бросок мяча после ведения с двух шагов. Учебная игра.	2 часа	21.4.25

63	Совершенствование. - Остановка двумя шагами. Бросок мяча после ведения с двух шагов. Учебная игра.	2 часа	24.4.25
64	Учёт. - Остановка двумя шагами. Бросок мяча после ведения с двух шагов. Учебная игра.	2 часа	28.4.25
	май		
65	Обучение. – Штрафной бросок. Учебная игра.	2 часа	5.5.25
66	Закрепление. - Штрафной бросок. Учебная игра.	2 часа	8.5.25
67	Совершенствование. - Штрафной бросок. Учебная игра.	2 часа	12.5.25
68	Учёт. - Штрафной бросок. Учебная игра.	2 часа	15.5.25
69	Обучение. – Атака корзины. Учебная игра.	2 часа	19.5.25
70	Закрепление. - Атака корзины. Учебная игра.	2 часа	22.5.25
71	Совершенствование. - Атака корзины. Учебная игра.	2 часа	26.5.25
72	Учёт. - Атака корзины. Учебная игра. Итоги. Задание на лето.	2 часа	29.5.25

Список литературы

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М.Портнова, 1997г.
2. Костикова Л.В. Баскетболб Азбука спорта.-М.: ФиС, 2001 г.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2002г.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2004г.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М.Портнова.М., 2004г.
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР/ под редакцией Ю.Д.Железняка.-М.,1984 г.
7. Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт» 2003г.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1999.
9. Современная система спортивной подготовки/ под редакцией Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина.-М.,1995г.
10. Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск, 1999г.
11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987г.
12. Ю.П.Пузырь, А.Н.Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М.,2003г.
13. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002г., 230с.
14. Николич А., Паропаич В., Отбор в баскетболе, изд-во «Физкультура и спорт», 1984г., 150с.
15. Яхонтов Е.П., Юный баскетболист, изд-во «Физкультура и спорт», 1987г., 180с.
16. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002г., 130с.
17. Яхонтов Е.П., Л.С.Кит, Индивидуальные упражнения баскетболиста, изд-во «Физкультура и спорт», 1981г., 70с.
18. Линдеберг Ф., Баскетбол: игра и обучение, изд-во «Физкультура и спорт», 1987г., 280с.
19. Тойкус С., Мы играем в баскетбол, изд-во «Просвещение», 1984г., 160с.