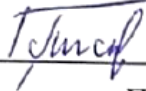


**Управление образования администрации МО «Городской округ город Астрахань»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
г. Астрахани «Лицей №1»**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
учителей ФК и ОБЖ



Пискунова Т.В.

Протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР МБОУ  
г.Астрахани "Лицей  
№1"

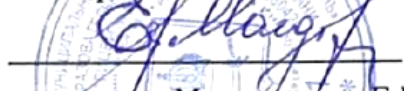


Лоскутов А.Б.

от «29» августа 2023 г.

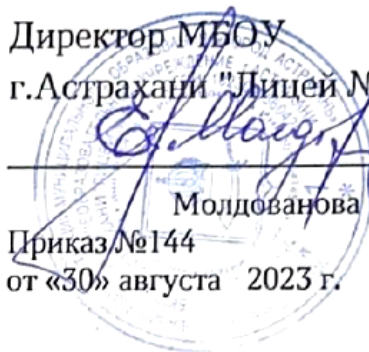
**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
г.Астрахани "Лицей №1"



Молдованова Е.В.

Приказ №144  
от «30» августа 2023 г.



***Дополнительная общеразвивающая образовательная программа***

***«Юный баскетболист»***

*(Возрастная группа 9-16 лет)*

***Срок реализации программы – 1 год.***

*Количество часов по программе – 99 ч.*

*Количество часов в неделю – 3ч.*

*Составитель: Литвинов Олег Николаевич  
учитель Физической Культуры*

***Астрахань 2023 г.***

## Пояснительная записка

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

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

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

В возрасте 9-16 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите.

В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

– доступностью игры для любого возраста;

– возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха.

### **Цель:**

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу,
  - укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

### **Задачи:**

Обучающие:

- правила поведения в спортивном зале;
- знание правил Т/Б;
- развивать физические качества с учётом специфики баскетбола;
- воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, соревнования по мини-баскетболу).

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- обучать технике перемещений, приёму и передачам мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

Воспитательные:

- воспитывать аккуратность, коллективизм, терпение и взаимопомощь, волевые качества.
- воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту.
- воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Организация работы секции

Прием в секции производится в начале учебного года

В секцию принимаются учащиеся с основной группой здоровья. Группы обучающихся формируются по 7-10 человек для первого года обучения.

Состав групп должен быть постоянным. Занятия проводятся три раза в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале.

В случае большого количества желающих – возможно проведение конкурсных испытаний.

Возрастной состав учебных групп:

- младшая группа (2-4 классы)
- средняя группа (5-9 классы)

Занятия проводятся 3 раза в неделю:

- в младшей группе – 1 час
- в средней группе – 1 час

**Ожидаемые результаты**

В процессе изучения программы обучающиеся получают необходимые навыки и знания для физического самосовершенствования, научатся играть в баскетбол, овладеют навыками судейства. В процессе обучения у школьников будут сформированы коммуникативные способности, появится умение играть в команде.

Учащиеся должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: Передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении.

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения. В зависимости от условий своей деятельности педагог сможет сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогали учащимся овладеть техническими приёмами и выполнять их на большой скорости.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми. На протяжении всех лет обучения педагог формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие.). Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на баскетбольной площадке и вне её. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещённым приёмам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, является выстраивание взаимоотношений с родителями обучающихся, с целью обеспечить единство действий педагога и родителей в воспитании учащихся спортивной секции.

#### **Программа построена на принципах:**

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности;

#### **В процессе обучения используются следующие методы:**

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Программа предусматривает следующие **формы учебной деятельности учащихся:**

**Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);

**Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);

**Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

- **вводный**, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;

- **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Оценка результатов** не должна быть традиционной. Для определения уровня овладения навыками и умениями, автор программы предлагает следующие формы: собеседование, защита реферата, тестирование и соревнования.

**Продолжительность программы:** данная программа рассчитана на три года обучения. Объем программы 204 часа, которые распределяются следующим образом:

- первый год обучения 99 часов (3 занятия в неделю по 1 часу);

Наполняемость групп – 7-10 человек. Она обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

#### **Планируемый результат обучения**

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

##### **Знать:**

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;

историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

##### **Уметь:**

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

**Содержание изучаемого курса первый год обучения:**

**Учебно-тематический план 1 год обучения**

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теории	практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	
1.	Общезначительная подготовка	4	1	3
		3	1	2
1.1.	Общеразвивающие упражнения	5	1	4
1.2.	Упражнения на тренажерах	5	1	4
1.3.	Спортивные и подвижные игры			
2.	Специальная физическая подготовка	5	1	4
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	5	1	4
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты	5	1	4
2.3	Упражнения направленные на развитие Выносливости	5	1	4
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	5	1	4
2.5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	5	1	4
3.	Техническая подготовка	5	1	4
		5	1	4
3.1.	Техника передвижения	5	1	4
3.2.	Техника владения мячом	5	1	4
3.3.	Ловля мяча	5	1	4
3.4.	Передачи мяча	5	1	4

3.5.	Ведение мяча	5	1	4
4.	Тактическая подготовка	5	1	4
4.1.	Действия без мяча	5	1	4
4.2.	Действия с мячом	5	1	4
5.	Правила игры (конечная диагностика)	6	1	5
	Итого:	99	21	78

### Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол»,

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся	1		
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	1		
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	1		
4	Зачетные требования	Контроль умений и навыков	1		
5	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.	1		
6	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	1		
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	1		

8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	1		
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	1		
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	1		
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	1		
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Отрабатывать приемы передачи мяча	1		
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
15	Передача мяча одной рукой снизу.ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
16	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	1		
18	К.у. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	1		
19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости.взаимовыручки	1		
20	Совершенствование СФП	Совершенствование индивидуальных способностей	1		
21	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	1		
22	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	1		
23	Техника бросков мяча по	Совершенствовать навыки броски по	1		



	кольцу	кольцу			
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1		
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1		
26	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	1		
27	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	1		
28	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	1		
29	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	1		
30	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	1		
31	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	1		
32	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	1		
33	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	1		
34	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	1		
35	Выбивание мяч.	Совершенствование техники выбивания мяча	1		
36	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом	1		
37	Соревнование по баскетболу. ОФП	К./у. техники игры	1		
38	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	1		
39	Соревнование по баскетболу	Совершенствование физических качеств учащихся	1		
40	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	1		
41	Упражнения в передвижении.	Отработка двигательных навыков ( бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)	1		
42	Упражнения в ловле и передачах	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными	1		

	Техника безопасности	колонами,			
43	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	1		
44	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	1		
45	Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	1		
46	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	1		
47	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся	1		
48	Упражнения в овладении мячом.	Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека	1		
49	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	Воспитание культуры исполнения отработанных правил	1		
50	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	1		
51	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями	1		
52	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры	1		
53	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	1		
54	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	1		
55	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка, скрестный выход, наведение на двух игроков)	1		
56	Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва	1		
57	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих	1		

58	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей	1		
59	Командные действия	Совершенствовать правила игры	1		
60	Игра баскетбол. Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты	1		
61	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	1		
62	Тактика нападения. Игра баскетбол.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	1		
63	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	1		
64	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	1		
65	Упражнения общей физической подготовки. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся	1		
66	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	Контроль теоретических знаний учащихся	1		
67	Волевая подготовка учащихся	Совершенствование навыков игры	1		
68	Игра «Баскетбол» Техника безопасности	Совершенствовать навыки техники и тактики игры	1		
69	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	техника изучаемых приемов	1		
70	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	Техника изучаемых приемов	1		
71	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом движения в парах	техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом изучаемых приемов	1		
72	Передачи в тройках в движении	техника изучаемых приемов	1		

73	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	1		
74	Техника ведения и передач в движении	техника ведения и передач в движении	1		
75	Техника отвлекающих действий на бросок	техника отвлекающих действий на бросок	1		
76	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1		
77	Техника выбивания мяча после ведения	техника выбивания мяча после ведения	1		
78	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	1		
79	Выбивания мяча при ведении	техника изучаемых приемов	1		
80	Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	1		
81	Передачи в тройках в движении	техника изучаемых приемов	1		
82	Передачи в тройках в движении	техника изучаемых приемов	1		
83	Передачи в движении	техника изучаемых приемов	1		
84	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	техника изучаемых приемов	1		
85	Техника передач мяча	техника изучаемых приемов	1		
86	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	техника изучаемых приемов			
87	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	техника изучаемых приемов	1		
88	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	техника изучаемых приемов	1		
89	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	техника изучаемых приемов	1		

90	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	техника изучаемых приемов	1		
91	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	техника изучаемых приемов	1		
92	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	техника изучаемых приемов	1		
93	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	техника изучаемых приемов	1		
94	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	техника изучаемых приемов	1		
95	Закрепление пройденного материала	техника изучаемых приемов	1		
96	Техника ведения на максимальной скорости	техника изучаемых приемов	1		
97	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	техника изучаемых приемов	1		
98	Игра нападения:- индивидуальные действия	техника изучаемых приемов	1		
99	Игра нападения:- индивидуальные действия	техника изучаемых приемов	1		

### ***Теоретическая подготовка***

- 1.Правила безопасности на занятиях;
- 2.Основные правила игры в баскетбол.
- 3.Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.
- 4.Что такое физкультурно-спортивная этика?
- 5.Общее и индивидуальное развитие.
- 6.Значение физических упражнений для развития организма.
- 7.Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.

### ***Физическая подготовка***

- 1. Общая физическая подготовка.**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

## **2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### *Техническая подготовка*

#### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.

- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

### **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Ъ
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### ***Тактическая подготовка***

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:**

1. Значение утренней гимнастики и правило ее проведения.
2. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
3. Правило соревнований по мини – баскетболу.
4. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
5. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

### **По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:**

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.
4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком.
5. Передавать мяч одной рукой с места.
6. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
7. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
8. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
9. Освободиться для получения мяча.
10. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
11. Противодействовать получению мяча.
12. Противодействовать розыгрышу мяча.
13. Противодействовать атаке корзины.

### **1 год обучения**



Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров, (сек)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	1,50	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	19	15	5

### Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19

4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Контрольные упражнения	Пол	Показатели					
		2-4 класс			5-9 класс		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	15,0	16,6	17,1	9,6	10,3	10,8
	ж	16,5	17,0	18,5	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4x10 м (с)	м	14,2	16,0	17,5	10,5	11,0	11,5
	ж	15,7	16,2	17,7	11,0	11,5	12,0
Прыжок в длину с места (см)	м	150	140	130	180	165	155
	ж	140	130	125	170	158	150

### НОРАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНО - ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
<b>9-12 лет</b>		
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5)	1-3	1-3

попыток)		
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+
Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
<b>13-14 лет</b>		
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)	2 - 4	1 - 3
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения	
Учебная игра по правилам мини-баскетбола	+	+
Знание правил игры	+	+
<b>15-16 лет</b>		
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2 - 4	2 - 4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	2-4	2-4
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

- техника передвижения в защитной стойке:

- передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
- передвижения в защитной стойке по заданию;
- передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
- выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
- выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;

- техника остановки в два шага:

- изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);
- внезапная остановка по сигналу;
- остановка после ловли мяча;
- остановка после ведения мяча;

- техника поворотов:

- выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;
- то же, но с мячом;
- выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
- то же, но против активно действующего защитника;
- выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

- техника передач мяча:

- передача и ловля мяча, стоя на месте;
- то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;
- передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;
- передача мяча со сменой мест с последующим движением игрока в различные направления;
- передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой и под углом; между игроками двигающимися навстречу друг другу; параллельно;
- передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

-подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:

- ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;
- из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.
- удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;

- передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах:

характерные ошибки при ловле:

- игроки останавливаются;
- подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;
- бегут с мячом лишний шаг;
- не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.

характерные ошибки при ловле:

- игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;
- передают мяч близкому игроку слишком сильно.

- бросок мяча после ведения:

- базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;
- двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.

- *бросок мяча в движении после ловли:*

- согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;
- если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным, а руки не будут выполнять размахиваний.

- *характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места:*

- во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;
- в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.

- *вырывание и выбивание мяча:*

- базовым элементом является активный поворот туловища для вырывание и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;
- для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.

## **Выводы**

Эффективность внеклассной работы обеспечивается при соблюдении следующих условий:

- тесная связь с учебной работой (преимущество содержания, организационно-методические приемы и т. д.);
- доступность занятий и разнообразие форм, обеспечивающих включение в физкультурно-спортивную деятельность широкого контингента учащихся;
- преимущество принципов и методов всей системы внеклассной образовательно-воспитательной работы при широком участии ученического актива;

- привлечение родителей и шефов к материально-техническому обеспечению условий для занятий, к руководству секциями, командами;
- четкое руководство со стороны администрации и учителей деятельностью школьного коллектива физической культуры.

### Список используемой литературы

1. Комплексная программа физического воспитания. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М. Просвещение 2013г.
2. Упражнения и игры с мячом. Кузнецов В.С. М. 2002 г.
3. Физическая культура в школе З.И. Кузнецов М. Просвещение 1972 г.
4. Спортивные игры Ю.И. Портных М. ФИС 1975 г.
5. Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры Ю. М. Портнов М. ФИС 1997
6. Баскетбол в школе Дулин А.Л. Ижевск 1996
7. Подвижные и спортивные игры П.А. Чумаков М. ФИС 1970 г.
8. Баскетбол. Учебник. Семашко М.В. М. ФИС 1971 г.
9. Львова Ю. Л. Творческая лаборатория учителя. — М., 1980.
10. Мудрик А. В. Учитель, мастерство и вдохновение. — М., 1986.
11. Немов Р. С. Психология. — М., 1994.
12. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры. — М., 1989.
13. Полиспекин С. А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений. — М., 1982.
14. Спортивные игры / Под. ред. В. Д. Ковалева. — М., Просвещение, 1988.
15. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования
16. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
17. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
18. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.
19. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003 г.
20. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
21. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для
22. <http://rudocs.exdat.com/docs/index-326034.html>