

**Управление образования администрации Ленинск - Кузнецкого  
городского округа**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №38 ИМЕНИ С.В.  
КАЙГОРОВОДА»  
(МБОУ «ООШ №38»)**

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета

От 27.08. 2024 г.

Протокол №7 от 27.08.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «ООШ №38»

\_\_\_\_\_ С.Ф. Аврова

Приказ № 124 от 27.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

**Базовый уровень**

**Возраст учащихся 11-15 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Разработчик: Шергин Иван Юрьевич,  
учитель физической культуры**

**г. Ленинск - Кузнецкий, 2024**

## **РАЗДЕЛ I Комплекс основных характеристик**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и

дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Устав МБОУ "ООШ №38";

- Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБОУ "ООШ №38".

### **Актуальность образовательной программы**

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» обусловлена тем, что занятия баскетболом способствуют развитию физических качеств, формированию характера детей и подростков. Занятия баскетболом развивают ловкость, выносливость, волю к победе, целеустремленность, настойчивость, а также умение контролировать свои эмоции, принимать поражения и ставить новые цели.

Баскетболист должен уметь находить правильные решения множества тактических задач. Для этого требуется внимание, память, мышление и развитые интеллектуальные способности, воспринимающие, оценивающие и перерабатывающие информацию.

### **Новизна**

Состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения.

Она дает возможность заниматься баскетболом с «нуля» тем обучающимся, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

### **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 использование ИКТ, просмотра видеоматериалов. 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.

Т.е. первоначально баскетболист формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества. На основе такого подхода в учебном плане большая часть времени уделяется на технико-тактическую подготовку.

### **Адресат программы**

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются учащиеся 11–15 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Формирования групп происходит с учетом возраста и с учётом имеющихся у детей умений и навыков. Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном и городском и региональном уровне.

### **Формы реализации программы и режим занятий**

Организационные формы обучения – очная, групповая

Формы реализации программы: теоретическая подготовка, практические занятия, игры, индивидуальные задания, участие в соревнованиях различного уровня, восстановительные мероприятия, упражнения общей и специальной подготовки

Группа комплектуются из 15-25 учащихся;

Уровень программы: базовый

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу рассчитана на 1 год обучения и включает в себя 68 часов учебного времени.

Занятия проводятся два раза в неделю по одному часу.

Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен 40 минутам.

Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### **Образовательные**

- познакомить с историей развития баскетбола, его значением для здоровья и физического развития;
- научить выполнять технико-тактические приемы баскетбола;
- формировать потребность и умения самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

#### **Развивающие**

- способствовать укреплению здоровья и физическому развитию учащихся;
- развивать быстроту и ловкость движений, координационные способности;
- развивать интерес к занятиям баскетболом.

#### **Воспитательные**

- воспитывать дисциплинированность, настойчивость, смелость;
- воспитывать интерес к совершенствованию физических качеств и здоровому образу жизни.

### **Результаты освоения программы:**

#### **Личностные результаты:**

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

#### **Метапредметные результаты:**

- умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умения находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

### Предметные результаты:

По окончании обучения учащиеся будут знать:

- Историю развития баскетбола, его значение для здоровья и физического развития;
- Правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале;
- Правила выполнения общеразвивающих упражнений;
- Техничко-тактические приёмы баскетбола;
- Правила соревнований;

### Будут уметь:

- Выполнять технико-тактические приемы баскетбола;
- Организовывать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- Организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- Рационально распределять своё время в режиме дня;
- Вести наблюдение за показателями своего физического развития

### Содержание программы Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие «Азбука баскетбола»	1	0,5	0,5	Игра «Творческие задания»
2	Техника и тактика баскетбола	66	12	54	
2.1	Перемещения	16	4	12	Практическая работа. Наблюдение.
2.2	Верхняя передача мяча	12	2	10	Практическая работа. Наблюдение. Анализ. Самоанализ.
2.3	Нижняя передача мяча	12	2	10	Практическая работа. Наблюдение. Анализ. Самоанализ.
2.4	Ведение мяча	6	1	5	Практическая работа. Наблюдение. Анализ.

					Самоанализ.
2.5	Броски мяча в кольцо	9	2	7	Практическая работа. Наблюдение. Анализ. Самоанализ.
2.6.	Подвижные игры и эстафеты Участие в соревнованиях	11	1	10	Практическая работа. Наблюдение. Анализ. Самоанализ. Портфолио.
3	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Самоанализ. Портфолио
	«Баскетбол в моей жизни»				
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>13</b>	<b>55</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие «Азбука баскетбола» (1 час)

*Теория.* История появления и развития баскетбола. Правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале. Инвентарь, спортивная одежда баскетболиста. Физическое здоровье спортсмена.

*Практика.* Диагностика уровня физической подготовленности. Просмотр и обсуждение видеозаписей турниров по баскетболу. *Контроль.* Игра.

#### 2. Техника и тактика баскетбола (66 часов)

##### 2.1. Перемещения (16 часов)

*Теория.* Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость двигательные способности)

*Практика.* Разучивание стойка игрока (исходные положения). Стойка игрока (исходные положения). Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

*Контроль.* Практическая работа. Наблюдение.

##### 2.2. Верхняя передача мяча (12 часов)

*Теория.* Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Правила верхней передачи мяча.

*Практика.* Разучивание верхняя передача мяча. Верхняя передача мяча в парах. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением Практическая работа.

*Контроль.* Наблюдение. Анализ. Самоанализ.

### **2.3. Нижняя передача мяча (12 часов)**

*Теория.* Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста.

*Практика.* Нижняя передача мяча в парах. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением

*Контроль.* Практическая работа. Наблюдение. Анализ. Самоанализ.

### **2.4. Ведение мяча (6 часов)**

*Теория.* Психологическая подготовка баскетболиста. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение мяча с разной высотой отскока.

*Практика.* Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ведение мяча с броском в кольцо с право, слево и по центру на кольцо. Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита. Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.

*Контроль.* Практическая работа. Наблюдение. Анализ. Самоанализ.

### **2.5. Броски мяча в кольцо (9 часов)**

*Теория.* Соревновательная деятельность баскетболиста. Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.

*Практика.* Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо. Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита. Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита. Бросок мяча после остановки. Броски мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. *Контроль.* Практическая работа. Наблюдение. Анализ. Самоанализ.

### **2.6. Подвижные игры и эстафеты (11 часов)**

*Теория.* Организация и проведение соревнований по баскетболу.

*Практика.* Учебная игра мини-баскетбол. Эстафеты с различными способами перемещений. Игровое занятие.

*Контроль.* Практическая работа. Наблюдение. Анализ. Самоанализ. Портфолио. 2.

### **Итоговое занятие «Баскетбол в моей жизни» (1 час)**

*Практика.* Подведение итогов за год. Просмотр и обсуждение видеозаписей участия в соревнованиях. *Контроль.* Портфолио учащихся.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**



## 2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34

Количество учебных дней -68

Дата начала и окончания учебных занятий: 1 сентября-31мая

Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной программе «Баскетбол», утверждается приказом по учреждению для каждой учебной группы.

## 2.2. Условия реализации программы

### 2.2.1. Материально-технические условия

Обеспечение образовательного процесса оборудованными учебными кабинетами, объектами для проведения практических занятий, объектами физической культуры и спорта

«Баскетбол» Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности.	Кабинет №5 Ноутбук-1 шт. Проектор-1 шт. Интерактивная доска-1шт.
<b>Теоретическая подготовка</b>	«Баскетбольные тренировки от А до Я» <a href="https://basketball-training.org.ua/">https://basketball-training.org.ua/</a> «Библия баскетбола» <a href="https://www.labirint.ru/books/544374/">https://www.labirint.ru/books/544374/</a> «Спорт и фитнес» <a href="https://sportyfi.ru/basketbol/obuchenie/dlya-novichkov/">https://sportyfi.ru/basketbol/obuchenie/dlya-novichkov/</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Электронные образовательные ресурсы по физической культуре <a href="https://gym1530.mskobr.ru/files/lektronnye_obrazovatel_nye_resur_s_y_po_fizicheskoy_kul_ture.pdf">https://gym1530.mskobr.ru/files/lektronnye_obrazovatel_nye_resur_s_y_po_fizicheskoy_kul_ture.pdf</a> А. Гомельский «Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений»

общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности. <b>Практическая          подготовка</b>	Баскетбольная сетка – 2 шт. Щит баскетбольный – 2 шт. Ферма для крепления щитов – 2 шт. Мячи баскетбольные – 20 шт. Скакалки -35 шт. Скамейка - 6 шт. Шведская стенка-1шт.
--	---

### 2.2.2. Кадровые условия реализации программы

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Показатели	Количество
Всего педагогов, участвующих в реализации дополнительной	1
Педагоги, имеющие педагогическое образование	1

### 2.3. Формы аттестации контроля

Организационные формы обучения – очная, групповая

Формы реализации программы: теоретическая подготовка, практические занятия, игры, индивидуальные задания, участие в соревнованиях различного уровня, восстановительные мероприятия, упражнения общей и специальной подготовки.

### 2.4. Оценочные материалы

#### **Бросок мяча в корзину одной рукой с места**

Описание задания:

#### **11-12 лет**

Испытуемый стоит на боковой линии трёхсекундной зоны под углом 45 градусов по отношению к щиту. Выполняет два броска в кольцо с отражением от щита, переходит на противоположную сторону трёхсекундной зоны и выполняет ещё два броска с отражением от щита, затем выполняет два прямолинейных по отношению к щиту броска с отражением

от щита с расстояния 2 метра. В общей сложности следует выполнить два броска слева, два справа и два по прямой.

Высокий уровень – 4 попадания

Средний уровень -3 попадания

Низкий уровень – 2 попадания

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

### **13-14 лет**

Выполнение 5 штрафных бросков с расстояния 13 лет 3 метра, 8 класс 3,5 метра, Броски выполняются произвольно, как с отскоком так и без отскока от щита.

Высокий уровень - 3 попадания

Средний уровень - 2 попадания

Низкий уровень - 1 попадание

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

### **Методические рекомендации:**

Броски с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Броски целесообразно выполнять с позиции под углом 45 градусов из под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Целью является ближний верхний угол прямоугольника, изображенного на щите. Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно верхний угол прямоугольника. Не следует забывать тренировать технику броска с противоположной позиции Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника. Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение ног, руки с мячом и тела перед броском; бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью; отсутствие фиксации конечного положения руки

(после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

**Контрольно-переводные нормативы:**

1. Сгибание рук в висе на перекладине (кол-во повт.)
2. Прыжок в длину с места (см).
3. Челночный бег 3x10м.
4. Наклон туловища вперед (см).
5. Прыжок через скакалку (кол-во раз за 1 минуту.)

Виды испытаний	11-12 лет		13 - 14лет	
Челночный бег 3x10м(с)				
Прыжок в длину с места (см)	8,3-9,4	8,1-9,0	8,0-9,0	7,5-8,7
Сгибание рук в висе на перекладине (кол.повт.)	170-190	190-230	180-200	210-250
Прыжок через скакалку (кол.раз за 1 мин)	15-20	8-12	20-25	10-15
Наклон вперед из положения сидя (см)	120-135	110-130	135-150	130-140
Наклон вперед из положения сидя (см)	8-14	7-12	8-14	7-12

**ЮНОШИ**

Этапы обучения	Штрафной бросок (из 30)	Выполнение бросков От указанных точек (2 раза туда и обр)	Скоростное ведение
Начало учебного года	15	5	(минус) Кол. нападений
Конец учебного года	19	8	Время (минус) Кол. нападений

**ДЕВУШКИ**

Этапы обучения	Штрафной бросок (из 30)	Выполнение бросков С 5 указанных точек (2 раза туда и обратно)	Скоростное ведение
Начало учебного года	11	4	Время (минус) Кол. нападений
Конец учебного года	17	7	Время (минус) Кол. нападений

## **Требования по подготовке**

1. Ответить на вопросы по теории баскетбола (пройденный материал).
2. Принять участие в соревнованиях различного уровня.
3. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.
5. Техника челночного бега имеет свои характерные особенности: первые 2-3 шага, делаются немного короткими, первоначальное ускорение дополняется разгоном, корпус тела наклонен вперед, голова наклонена вперед, движение руками проводится резко вдоль тела, без разгибания руки в локте, и отбрасывания кисти назад.
6. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной. Пальцы рук должны касаться пола. В исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц.
7. Техника прыжков через скакалку. Начинать обучение необходимо начинать с прыжков на месте. Прыгайте на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад.  
Следите, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание.

### **2.5. Методические материалы**

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.

Официальные правила баскетбола. Тестирование, опрос.

Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого ребенка, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка.

Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели.

Зачет, Тестирование, протоколы.

Занятия включают в себя: теоретическую подготовку, практическую подготовку, соревнования.

**Методы и приемы**, используемые на занятиях: словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы); практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательные, метод круговой тренировки).

Преобладают наглядные и практические методы, которые предусматривают самостоятельную деятельность детей. В процессе работы дети учатся самостоятельно оценивать достоинства и находить недостатки, анализировать технику и качество выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: Подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната.

**Упражнения на гимнастической стенке.** Упражнение со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег на дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипед, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.**

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой 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 рук и ног. Кувырки вперед, назад, в

стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метение после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей) ловлей и метание мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный) в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планка, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «Чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку с отягощениями с продольной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500,800,1000м., кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.

Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). марш-бросок. **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом. За летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через канавку и

продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

#### **Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска.**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа. Ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть» одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. 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 различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг.) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»).

Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяч от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вперед с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку, ведение с ударами в пол, продвигаясь по скамейке ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни ( наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).



**Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.** Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3м. Упражнение 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная) одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту

**Тактика нападения.** Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча.

Розыгрыш мяча. Атака корзины «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение.

**Тактика защиты.** Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

### 3. Список литературы

для педагога:

- 1 Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
- 2 Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997 г.
- 3 Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
- 4 Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
- 5 Официальные правила баскетбола. М. Спорт Академ Пресс 2000г.
- 6 Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г

для обучающихся и родителей:

- 1 Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
- 2 Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
- 3 Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
- 4 вгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
- 5 Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.