

**Управление образования администрации муниципального района
«Прилузский»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского района»**

*Рекомендовано методсоветом
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
от 01 сентября 2025 г.
Протокол № 1*

*Принята на заседании педагогического
совета МБУДО «МЦДО Прилузского
района»
от 01 сентября 2025 г.
Протокол № 1*

*Утверждено приказом
директора МБУДО «МЦДО
Прилузского района»
М.В.Москаленко
№ 169 – од от 01 сентября 2025 г.*

**Дополнительная общеобразовательная программа
Дополнительная общеразвивающая программа
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 6 лет

Разработчик:
Гурский Владимир Михайлович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

В настоящее время под влиянием многочисленных социально-экономических факторов здоровье подрастающего поколения россиян ухудшается. Сегодняшние школьники имеют худшие показатели физического развития, чем их сверстники 10 – 15 лет назад.

Систематические занятия физическими упражнениями при условии оптимальной нагрузки повышают возможности организма, его работоспособность при выполнении не только двигательной деятельности, но и интеллектуальной. Как правило, дети, занимающиеся спортом, опережают в физическом развитии сверстников.

В наши дни спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего гармоничного развития. Тренировочная деятельность во внеурочное время в значительной части дополняет обязательные занятия на уроках физической культуры.

Помимо этого сегодня спорт набирает все большую популярность среди подрастающего поколения. Дети с удовольствием приходят в спортивный зал.

Баскетбол является действенным средством физического воспитания школьников, так как представляет широкие возможности для разностороннего воздействия на организм. Баскетбол способствует развитию и совершенствованию многих двигательных качеств, прежде всего скоростно-силовых, быстроты, выносливости, координации движения и др.

Актуальность программы направлена на удовлетворение образовательных потребностей формирующейся личности, мотивацию детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, пропаганду здорового образа жизни.

Новизна программы 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 детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Адресат программы – в группу первого года обучения зачисляются дети 11 - 12 лет, по заявлению родителей и медицинской справке.

Объем программы - программа, с учетом 36 учебных недель, рассчитана:

- на первом году обучения – 144 часа,
- на втором и третьем году обучения- 216 часов в год.
- на четвертом, пятом и шестом году обучения – 288 часов в год

Срок освоения программы – 6 лет

Режим занятий

- 1-й год обучения - 2 занятия в неделю по 2 академических часа;
- 2-й – 3 - й год обучения - 3 занятия в неделю по 2 академических часа;
- 4-й – 5-й – 6-й год обучения – 2 занятия по 3 академических часа и 1 занятие 2 академических часа

Вид программы по уровню освоения - базовый

Цель программы: Развитие стойкого интереса к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни у детей 11-17 лет, через овладение техникой игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение основам техники игры;
- Обучение тактическим действиям в нападении и защите;
- Приучение к игровым условиям;
- Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Воспитательные:

- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом и формирования у них потребности в ведении здорового образа жизни;
- Привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям баскетболом.

Развивающие:

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости, координации движений

Учебный график

В группу первого года обучения принимаются учащиеся 5 классов, не имеющие медицинских отводов и по заявлению родителей.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год обучения	сентябрь	май	36 недель	144 часа	2 занятия по 2 часа
2 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа
3 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа
4 год обучения	сентябрь	май	36 недель	288 часа	2 занятия по 3 часа 1 занятие по 2 часа
5 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	2 занятия по 3 часа 1 занятие по 2 часа
6 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	2 занятия по 3 часа 1 занятие по 2 часа

Учебно-тематический план

п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1 год обучения				
1	Теоретическая подготовка	10	10	-
2	Общая физическая подготовка	36	-	36
3	Специальная физическая подготовка	36	-	36

4	Технико-тактическая подготовка	36	-	36
5	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	18	-	18
6	Контрольные испытания, тесты	8	-	8
Всего:		144	10	134
2 год обучения				
1	Теоретическая подготовка	10	10	-
2	Общая физическая подготовка	70	-	70
3	Специальная физическая подготовка	46	-	46
4	Технико-тактическая подготовка	52	-	52
5	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	30	-	30
6	Контрольные испытания, тесты	8	-	8
Всего:		216	10	206
3 год обучения				
1	Теоретическая подготовка	10	10	-
2	Общая физическая подготовка	60	-	60
3	Специальная физическая подготовка	50	-	50
4	Технико-тактическая подготовка	58	-	58
5	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	30	-	30
6	Контрольные испытания, тесты	8	-	8
Всего:		216	10	206
4 год обучения				
1	Теоретическая подготовка	10	10	-
2	Общая физическая подготовка	50	-	50
3	Специальная физическая подготовка	50	-	50
4	Технико-тактическая подготовка	68	-	68
5	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	30	-	30
6	Контрольные испытания, тесты	8	-	8
Всего:		216	10	206
5 год обучения				
1	Теоретическая подготовка	10	10	-
2	Общая физическая подготовка	45	-	45
3	Специальная физическая подготовка	55	-	55
4	Технико-тактическая подготовка	68	-	68
5	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	30	-	30
6	Контрольные испытания, тесты	8	-	8
Всего:		216	10	206
6 год обучения				
1	Теоретическая подготовка	10	10	-
2	Общая физическая подготовка	40	-	40
3	Специальная физическая подготовка	60	-	60
4	Технико-тактическая подготовка	68	-	68
5	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	30	-	30
6	Контрольные испытания, тесты	8	-	8
Всего:		216	10	206
ИТОГО:		1224	60	1164

Содержание программы 1 год обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов)

История развития баскетбола.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на работоспособность.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Режим дня с учетом занятий спортом. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.

Правила игры в баскетбол. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жестикуляции.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (134 часа)

Общая и специальная физическая подготовка (36 + 36 часов)

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг.

Линии зала. Лицевая. Средняя. Боковая. Диагональ.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. бег со сменой направления по зрительному сигналу, ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 300, 1000м.

Прыжки. Прыжки с места в длину, в высоту. Прыжки с разбега в высоту. Прыжки вперед «лягушкой». Серийные прыжки через гимнастическую скамейку.

Подвижные игры. «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Вызов номеров», «Салки спиной к щиту». Комбинированные эстафеты.

Технико-тактическая подготовка (36 часов)

Техника нападения. *Техника передвижений.* Стойка баскетболиста. Ходьба бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (в два шага, прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Повороты в движении. Сочетания способов передвижений с изученными техническими приемами.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча с двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча при встречном движении. Ловля мяча при параллельном движении.

Передача мяча двумя руками с отскоком об пол. Передача двумя руками сверху. Передача мяча одной рукой от плеча, от груди, сверху, снизу. Передача мяча изученными способами при встречном движении. Передача мяча при параллельном движении.

Броски мяча одной рукой от плеча. Броски мяча одной рукой от плеча после ведения. Бросок мяча одной рукой от плеча с разно удаленных точек. Штрафной бросок.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Обманные действия: финт без мяча. Перемена направления движения. Финты с мячом на передачу.

Техника защиты. *Техника передвижений.* Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Вырывание, выбивание мяча. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча при ведении впереди. Накрывание мяча спереди приведении впереди. Перехват мяча при ведении.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. *Групповые действия:* взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. *Командные действия:* организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Позиционное нападение.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* выбор места по отношению к нападающему. Противодействие при бросках мяча в корзину. Выбор места для применения выбивания, перехвата мяча при ведении. *Групповые действия:* взаимодействие двух игроков – подстраховка. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывание» *Командные действия:* переключение от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты.

Интегральная подготовка (18 часов)

Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение тактических приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.

Учебные игры и соревнования. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Организация товарищеских встреч с командами школ района. Учебно-тренировочные игры.

Контрольные испытания (8 часов)

Контрольные испытания по физической и технической подготовке (см. раздел «Этап педагогического контроля»).

2 год обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов)

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена питания. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм, спортивных травм при занятиях баскетболом.

Правила игры в баскетбол. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жестикуляции. Права и обязанности игроков.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (206 часов)

Общая и специальная физическая подготовка (70 часов)

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. бег со сменой направления по зрительному сигналу, ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. кросс 300, 1000м.

Прыжки. Прыжки с места в длину, в высоту. Прыжки с разбега в высоту. Прыжки вперед «лягушкой». Серийные прыжки через гимнастическую скамейку.

Подвижные игры. «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Вызов номеров», «Салки спиной к щиту». Комбинированные эстафеты.

Технико-тактическая подготовка (52 часа)

Техника нападения. *Техника передвижений.* Стойка баскетболиста. Ходьба бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (в два шага, прыжком). Повороты на месте (вперед, назад.). Повороты в движении. Сочетания способов передвижений с изученными техническими приемами.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча с двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча при встречном движении. Ловля мяча при параллельном движении.

Передача мяча двумя руками с отскоком об пол. Передача двумя руками сверху. Передача мяча одной рукой от плеча, от груди, сверху, снизу. Передача мяча изученными способами при встречном движении. Передача мяча при параллельном движении.

Броски мяча одной рукой от плеча. Броски мяча одной рукой от плеча после ведения. Бросок мяча одной рукой от плеча с разно удаленных точек. Штрафной бросок.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Обманные действия: финт без мяча. Перемена направления движения. Финты с мячом на передачу.

Техника защиты. *Техника передвижений.* Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Вырывание, выбивание мяча. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча при ведении впереди. Накрывание мяча спереди приведении впереди. Перехват мяча при ведении.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. *Групповые действия:* взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. *Командные действия:* организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Позиционное нападение.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* выбор места по отношению к нападающему. Противодействие при бросках мяча в корзину. Выбор места для применения выбивания, перехвата мяча при ведении. *Групповые действия:* взаимодействие двух игроков – подстраховка. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывание» *Командные действия:* переключение от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты.

Интегральная подготовка(30 часов)

Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение тактических приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.

Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Организация товарищеских встреч с командами школ района. Учебно-тренировочные игры.

Контрольные испытания (8 часов)

Контрольные испытания физической и технической подготовке

3 год обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов)

История развития Олимпийского движения. Баскетбол – как олимпийский вид спорта.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (206 часов)

Общая физическая подготовка (60 часов)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах.

Упражнения для мышц туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (различные наклоны). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных и.п., подскоки, ходьба, бег). упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафеты с бегом», «Охотники и утки», «Перестрелка», и) «Борьба за мяч» и др.

Упражнения с отягощениями для коррекции веса, увеличения мышечной массы, развития силы и силовой выносливости.

Специальная физическая подготовка (50 часов)

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 20 м, с постоянным изменением и.п.: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещения приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м. челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняются определенные задания: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т.д.

Подвижные игры. «Вызов номеров», «Мяч ловцу», «Рывок за мячом», «Четыре мяча», различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, но с преодолением препятствий.

Технико-тактическая подготовка (58 часов)

В учебно-тренировочной группе происходит совершенствование материала, изученного на этапе начальной подготовки, а также дальнейшее изучение нового материала.

Техника нападения. *Техника передвижений.* Повороты в движении. Сочетание способов передвижений с изученными техническими приемами.

Техника владения мячом. *Ловля мяча* одной рукой. Сочетание выполнения различных приемов в условиях жесткого сопротивления.

Передача мяча. Передача мяча одной рукой сверху, снизу. Скрытая передача из-за спины.

Броски мяча одной рукой сверху в прыжке. Бросок одной рукой сверху в движении после ведения или полученной передачи. Добивание мяча в кольцо. Бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны.

Ведение мяча. Ведение мяча с поворотом кругом.

Обманные действия. Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты. Перехват мяча при ведении. Накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия.* Выбор места и момента для борьбы за групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков – «заслон в движении».

Командные действия. Нападение против зонной защиты. Нападение против личной защиты.

Тактика защиты. Азбука зонной защиты. Азбука личной защиты. Сочетание личной и зонной защиты.

Интегральная подготовка (30 часов)

Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение тактических приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.

Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Организация товарищеских встреч с командами школ района. Учебно-тренировочные игры.

Контрольные испытания (8 часов)

Контрольные испытания физической и технической подготовке

4 год обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов)

История развития Олимпийского движения. Известные баскетболисты мира.

Влияние физических упражнений на организм человека. Понятие об утомлении и переутомлении.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Способы розыгрыша.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (206 часов)

Общая физическая подготовка (50 часов)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах.

Упражнения для мышц туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (различные наклоны). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных и.п., подскоки, ходьба, бег). упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафеты с бегом», «Охотники и утки», «Перестрелка», и»Борьба за мяч» и др.

Упражнения с отягощениями для коррекции веса, увеличения мышечной массы, развития силы и силовой выносливости.

Специальная физическая подготовка (50 часов)

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 20 м, с постоянным изменением и.п.: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещения приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м. челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняются определенные задания: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т.д.

Подвижные игры. «Вызов номеров», «Мяч ловцу», «Рывок за мячом», «Четыре мяча», различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, но с преодолением препятствий.

Технико-тактическая подготовка (68 часов)

В учебно-тренировочной группе происходит совершенствование материала, изученного на этапе начальной подготовки, а также дальнейшее изучение нового материала.

Техника нападения. *Техника передвижений.* Повороты в движении. Сочетание способов передвижений с изученными техническими приемами.

Техника владения мячом. *Ловля мяча* одной рукой. Сочетание выполнения различных приемов в условиях жесткого сопротивления.

Передача мяча. Передача мяча одной рукой сверху, снизу. Скрытая передача из-за спины.

Броски мяча одной рукой сверху в прыжке. Бросок одной рукой сверху в движении после ведения или полученной передачи. Добивание мяча в кольцо. Бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны.

Ведение мяча. Ведение мяча с поворотом кругом.

Обманные действия. Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты. Перехват мяча при ведении. Накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия.* Выбор места и момента для борьбы за групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков – «заслон в движении».

Командные действия. Нападение против зонной защиты. Нападение против личной защиты.

Тактика защиты. Азбука зонной защиты. Азбука личной защиты. Сочетание личной и зонной защиты.

Интегральная подготовка(30 часов)

Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение тактических приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.

Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Организация товарищеских встреч с командами школ района. Учебно-тренировочные игры.

Контрольные испытания (8 часов)

Контрольные испытания физической и технической подготовке

5 год обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов)

Теоретическая подготовка

История развития Олимпийского движения. Известные мировые баскетбольные клубы.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила закаливания организма. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий.

Правила соревнований, их организация и проведение. Жестикуляция. Таблица круговой и кубковой систем соревнований. Судейская практика.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (206 часов)

Общая физическая подготовка (45 часов)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах.

Упражнения для мышц туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (различные наклоны). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных и.п., подскоки, ходьба, бег). упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафеты с бегом», «Охотники и утки», «Перестрелка», и) «Борьба за мяч» и др.

Упражнения с отягощениями для коррекции веса, увеличения мышечной массы, развития силы и силовой выносливости.

Специальная физическая подготовка (55 часов)

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 20 м, с постоянным изменением и.п.: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещения приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м. челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняются определенные задания: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т.д.

Подвижные игры. «Вызов номеров», «Мяч ловцу», «Рывок за мячом», «Четыре мяча», различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, но с преодолением препятствий.

Тактико-техническая подготовка (68 часов)

В учебно-тренировочной группе происходит совершенствование материала, изученного на этапе начальной подготовки, а также дальнейшее изучение нового материала.

Техника нападения. *Техника передвижений.* Повороты в движении. Сочетание способов передвижений с изученными техническими приемами.

Техника владения мячом. *Ловля мяча* одной рукой. Сочетание выполнения различных приемов в условиях жесткого сопротивления. Ловля и передача мяча в движении.

Передача мяча. Передача мяча одной рукой сверху, снизу. Скрытая передача из-за спины. Передача мяча одной рукой сбоку на месте. Передача мяча двумя руками от груди после ведения.

Броски мяча одной рукой сверху в прыжке. Бросок одной рукой сверху в движении после ведения или полученной передачи. Добивание мяча в кольцо. Бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны. Бросок одной рукой сверху в прыжке толчком двумя ногами после ведения.

Ведение мяча. Ведение мяча с поворотом кругом. Изменение направления движения в начале ведения. Ведение мяча после ловли передачи в движении. Вышагивание. Скрестный шаг.

Обманные действия. Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты. Перехват мяча при ведении. Накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия.* Выбор места и момента для борьбы за групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков – «заслон в движении».

Командные действия. Нападение против зонной защиты. Нападение против личной защиты. Быстрый прорыв. Разучивание игровых комбинаций.

Тактика защиты. Азбука зонной защиты. Азбука личной защиты. Сочетание личной и зонной защиты.

Игровые упражнения и учебные игры.

Взаимодействие двух нападающих игроков по типу «передай и выходи» с противодействием защитника. Взаимодействие двух нападающих по типу движения игрока без мяча к партнеру с мячом с постановкой заслона.

Интегральная подготовка (30 часов)

Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение тактических приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.

Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Организация товарищеских встреч с командами школ района. Учебно-тренировочные игры.

Контрольные испытания (8 часов)

Контрольные испытания физической и технической подготовке

6 год обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов)

Теоретическая подготовка

История развития Олимпийского движения. Российские баскетбольные клубы.

Влияние физических упражнений на организм человека. Понятие об утомлении и переутомлении.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий.

Правила соревнований, их организация и проведение. Виды соревнований. Жестикуляция. Таблица круговой и кубковой систем соревнований. Судейская практика.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (206 часов)

Общая физическая подготовка (40 часов)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах.

Упражнения для мышц туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (различные наклоны). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных и.п., подскоки, ходьба, бег). упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафеты с бегом», «Охотники и утки», «Перестрелка», и) «Борьба за мяч» и др.

Упражнения с отягощениями для коррекции веса, увеличения мышечной массы, развития силы и силовой выносливости.

Специальная физическая подготовка (60 часов)

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 20 м, с постоянным изменением и.п.: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещения приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м. челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняются определенные задания: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т.д.

Подвижные игры. «Вызов номеров», «Мяч ловцу», «Рывок за мячом», «Четыре мяча», различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, но с преодолением препятствий.

Технико-тактическая подготовка (68 часов)

В учебно-тренировочной группе происходит совершенствование материала, изученного на этапе начальной подготовки, а также дальнейшее изучение нового материала.

Техника нападения. *Техника передвижений.* Повороты в движении. Сочетание способов передвижений с изученными техническими приемами.

Техника владения мячом. *Ловля мяча* одной рукой. Сочетание выполнения различных приемов в условиях жесткого сопротивления. Ловля и передача мяча в движении.

Передача мяча. Передача мяча одной рукой сверху, снизу. Скрытая передача из-за спины. Передача мяча одной рукой сбоку на месте. Передача мяча двумя руками от груди после ведения.

Броски мяча одной рукой сверху в прыжке. Бросок одной рукой сверху в движении после ведения или полученной передачи. Добивание мяча в кольцо. Бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны. Бросок одной рукой сверху в прыжке толчком двумя ногами после ведения.

Ведение мяча. Ведение мяча с поворотом кругом. Изменение направления движения в начале ведения. Ведение мяча после ловли передачи в движении. Вышагивание. Скрестный шаг.

Обманные действия. Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты. Перехват мяча при ведении. Накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия.* Выбор места и момента для борьбы за групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков – «заслон в движении».

Командные действия. Нападение против зонной защиты. Нападение против личной защиты. Быстрый прорыв. Разучивание игровых комбинаций.

Тактика защиты. Азбука зонной защиты. Азбука личной защиты. Сочетание личной и зонной защиты.

Игровые упражнения и учебные игры.

Взаимодействие двух нападающих игроков по типу «передай и выходи» с противодействием защитника. Взаимодействие двух нападающих по типу движения игрока без мяча к партнеру с мячом с постановкой заслона.

Интегральная подготовка (30 часов)

Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение тактических приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.

Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Организация товарищеских встреч с командами школ района. Учебно-тренировочные игры.

Контрольные испытания (8 часов)

Контрольные испытания физической и технической подготовке

Планируемые результаты программы

В результате обучения по данной программе учащиеся будут:

Знать: правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях, правила техники безопасности при проведении секционных занятий. Методические особенности самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств. Правила техники безопасности во время секционных занятий. Правила личной гигиены. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах

Уметь: Учащиеся - овладеют техникой игры в баскетбол: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении по прямоц и с изменением направления. Смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту. Смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту. Учащиеся овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи», «быстрый прорыв». Смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2) - смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях

Овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке. Освоят систему личной защиты - научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2) - научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3).

личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

Методическое обеспечение образовательной программы

Этап педагогического контроля

Оценка основных знаний, умений и практических навыков

Вид контроля	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии	Степень выраженность оцениваемого качества	Баллы
Входящий (первичный на первом году	Оценка уровня ОФП	Челночный бег 3х10м Прыжок в длину с места Бег 20 м Сгибание разгибание туловища за 30 сек	Тестирование	Улучшение собственного результата.	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем:	

обучения)					<ul style="list-style-type: none"> - Минимальный уровень (ребенок показал тот же результат по тесту); - средний уровень (увеличение результата на 10-15%); - максимальный уровень (увеличение результата более чем на 15%). 	5 10 15
Текущий	Оценка практических умений и навыков	Ведение мяча 20 м (с) Штрафные броски (из 10 раз) Броски в движении после ведения (из 5 раз) Броски с точек (из 20 раз)	Контрольные спарринги. Наблюдение.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> - мин. ур. (ребенок овладел менее, чем ½ умений и навыков); - ср. ур. (объем усвоенных умений и навыков составляет $\underline{\leq}$ 1/2); - макс. ур. (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период) 	5 10 15
Текущий	Оценка учебно-организационных умений и навыков	Соблюдение правил техники безопасности.	Наблюдение	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> - мин. ур. (ребенок овладел менее, чем ½ навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренной программой); - ср. ур. (объем усвоенных навыков составляет $\underline{\leq}$ 1/2); - макс. ур. (ребенок овладел практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период) 	5 10 15
Тематический	Оценка теоретических знаний	История развития баскетбола Влияние физических упражнений на организм занимающихся Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль Правила игры в баскетбол правила соревнований, их организация и проведение Общая и специальная физическая подготовка	Контрольный опрос. Тестирование. Наблюдение.	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> - мин. ур. (ребенок овладел менее, чем ½ объема знаний, предусмотренной программой); - ср. ур. (объем усвоенных знаний составляет $\underline{\leq}$ 1/2); - макс. ур. (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период) 	5 10 15
Итоговый	Оценка практических умений и навыков	Ведение мяча 20 м (с) Штрафные броски (из 10 раз) Броски в движении после ведения (из 5 раз) Броски с точек (из 20 раз)	По результатам спортивных соревнований и выполнение контрольных технических действий	Соответствие программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> - мин. ур. (ребенок овладел менее, чем ½ умений и навыков); - ср. ур. (объем усвоенных умений и навыков составляет $\underline{\leq}$ 1/2); - макс. ур. (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период) 	5 10 15
Итоговый	Оценка уровня ОФП	Челночный бег 3x10м Прыжок в длину с места Бег 20 м Сгибание разгибание	Тестирование	Улучшение собственного результата.	<ul style="list-style-type: none"> - Мин. ур. (ребенок показал тот же результат по тесту); - ср. ур. (увеличение 	5 10

		туловища за 30 сек			результата на 10-15%): - макс. ур. (увеличение результата более чем на 15%).	15
--	--	--------------------	--	--	--	----

Прыжок в длину с места. Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка с места. Каждый испытуемый делает три попытки – засчитывается лучший результат.

Бег 20 м. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

Высота подскока. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Аболакова. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50х50. Число попыток – три. Берется лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Штрафные броски. Игрок выполняет 10 бросков со штрафной линии. После каждого броска партнер подает ему мяч. Учитывается количество попаданий.

Ведение мяча 20 м. учащийся ведет мяч правой (левой) рукой 20 м. фиксируется время продвижения (с), а также делается экспертная оценка техники выполнения ведения.

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

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 кольца под углом 45° к проекции щита;

точки 5 и 6 – от линии, проходящей проекцию кольца под углом 90° 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 точка 1и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки – 3 м, для учебно-тренировочных групп – 3,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 – соответственно 4,5 и 5 м.

Оценка личностного развития

Тестирование по отдельным показателям проводится один раз в течение учебного года.

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества: 1.1. Терпение	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолеть	- терпения хватает <u>м</u> , чем на 1/2занятия; - терпения хватает <u>б</u> , чем на ½ занятия;	5 10	Наблюдение

	трудности	- терпения хватает на все занятие.	10	
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к активным действиям	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда самим ребенком.	5 10 15	Наблюдение
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне; - периодически контролирует сам себя; - постоянно контролирует себя сам.	5 10 15	Наблюдение
2. Ориентационные качества: 2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватным реальным достижениям	- завышенная; - заниженная; - нормальная.	15	Анкетирование
2.2. Интерес к занятиям в группе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован ребенку извне; - интерес периодически поддерживается самим ребенком; - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно.	5 10 15	Тестирование
3. Поведенческие качества: 3.1. Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	- периодически провоцирует конфликт; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	5 10 15	Наблюдение
3.2. Тип сотрудничества	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегает участия в общих делах; - участвует при пробуждении извне; - инициативен в общих делах.	5 10 15	Наблюдение

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся на базе МБУДО «МЦДО Прилузского района» по адресу: Республика Коми, Прилузский район с.Летка, ул. Пионерская.

Для реализации программы используются следующие технические средства обучения:

1. Спортивный зал 32x16м;
2. Комплект индивидуальной экипировки баскетболиста (спортивная соревновательная форма) – 15 шт;
3. Комплект баскетбольных мячей (№5) – 10 шт;
4. Набивные мячи – 10 шт;
5. Облегченные мячи – 10 шт;

6. Баскетбольные кольца (3х2 м); – 2 шт;
7. Сетка накольца – 4 шт;
8. Фишки для разметки (разноцветные – 4 цвета) – 4х10 шт;
9. Скакалки – 15 шт;
10. Стойки и «пирамиды» для обводки – 10 шт;
11. Гимнастические скамейки – 5 шт.
12. Гимнастические маты – 5 шт;
13. Секундомер – 2 шт;
14. Свисток – 2 шт.

Список литературы

1. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки, 1-го и 2-го года обучения).- М.: «Просвещение», 1982г.
2. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.
3. Бандаков М.П., Жаровцев В.В. Методические карты. «Обучения баскетбольным упражнениям». - Киров: «Изд-во КГПИ», 2016г.
4. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 176 с.
5. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 513 с.
6. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 823 с.

Комплексы для коррекции веса выполняется в 3-4 подхода по 15-18 повторений. Отдых между упражнениями 1-1,5 минуты, между подходами 40 секунд.

1 неделя

- Кардио (велотренажер, скакалка)
- Разминка
- Приседание в тренажере с места
- Сгибание ног в тренажере, лежа на животе
- Разгибание ног сидя
- Тяга верхнего блока на плечи
- Тяга верхнего блока к груди
- Упражнения на пресс
- Растяжка

2 неделя

- Кардио 10 минут (велотренажер, скакалка)
- Разминка 10 минут
- Гиперэкстензия
- Присед с гантелями
- Румынская тяга
- Жим ногами лежа
- Тяга верхнего блока на плечи
- Тяга горизонтального блока к животу
- Разведение рук с гантелями стоя
- Подтягивание в вися на перекладине
- Скручивание
- Растяжка 5 минут

3 неделя

- Кардио 10 минут
- Разминка
- Гиперэкстензия с отягощениями
- Присед плие с гирей
- Обратные выходы в тренажере с места
- Румынская тяга
- Сгибание-разгибание рук с гантелями на скамье с места (молотки)
- Тяга верхнего блока к груди
- Подтягивание ног в вися
- Скручивание на пресс
- Растяжка 5 минут

Комплексы для увеличения объема мышц и силовой выносливости выполняются 3-4 подхода по 8-12 повторений. Отдых между подходами 1,5-2 минуты, между упражнениями 3 минуты.

Комплексы для развития силы выполняются 4-5 подходов по 3-6 повторений. Отдых между подходами 3-4 минуты. Кардио исключаются.

При небольшом количестве учащихся можно применять круговые тренировки. Один из примеров:

Круговая тренировка.

1. Тяга верхнего блока за голову
2. Разгибание ног в тренажере
3. Тяга нижнего блока к поясу
4. Приседание ножницы (с отягощениями или без)
5. Отжимания от пола (ноги на носочках или коленях)
6. Скручивания на пресс.

Понедельное распределение учебной нагрузки
(1 год обучения, 11-12 лет).

Программный материал		Недельное распределение программного материала																																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
1.	Теоретическая подготовка (9 ч.)	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
2.	ОФП(36)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	СФП (18 ч.)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
4.	Техническая подготовка (36ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.1.	Техника нападения. Техника передвижений. Стойка баскетболиста	0,2	0,1																																			
4.2.	Ходьба бег	0,2	0,1	0,2	0,2																																	
4.3.	Передвижения приставными шагами	0,1	0,1	0,1	0,1					0,1	0,1																											
4.4.	Остановки (прыжком, двумя шагами)									0,2	0,2											0,2	0,2	0,2					0,1	0,1								
4.5.	Повороты на месте (вперед, назад)				0,2	0,1																0,1	0,1	0,1					0,1	0,1								
	Техника владения мячом.																																					
4.6.	Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	0,2	0,2	0,2	0,2											0,1	0,1	0,1															0,2	0,2	0,2			
4.7.	Ловля двумя руками «высокого» мяча							0,2	0,2												0,1	0,1	0,1					0,1	0,1	0,1	0,1					0,1	0,1	
4.8.	Передачи мяча Передача двумя руками сверху.	0,2																			0,1	0,1	0,1									0,1	0,1					
4.9.	Передача одной рукой от плеча.		0,3	0,2	0,2											0,1	0,1	0,1										0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
4.10.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.										0,2	0,2	0,1	0,1																			0,1	0,1				
4.11.	Броски мяча с места Бросок мяча одной рукой от плеча				0,2	0,4	0,4	0,4				0,2	0,2	0,1	0,1						0,1	0,1	0,1			0,2	0,2			0,3	0,3					0,2	0,2	
4.12.	Броски мяча в движении Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения									0,4	0,4	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3				0,3	0,3	0,3	0,3		
4.13.	Ведение мяча. Ведение мяча на месте		0,1	0,2																																		
4.14.	Ведение мяча с высоким отскоком.				0,2	0,2	0,2																						0,2	0,2								
4.15.	Ведение мяча с низким отскоком.				0,1	0,2	0,1	0,1																														
4.16.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения											0,2	0,2														0,2	0,2										
4.17.	Ведение мяча с переводом на другую руку.														0,4	0,4	0,2	0,2																0,2	0,2			
4.18.	Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий.																0,2	0,2	0,3	0,3	0,3												0,3	0,3				

Понедельное распределение учебной нагрузки.
(2 год обучения, 12-13 лет).

Программный материал	Недельное распределение программного материала																																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
1. Теоретическая подготовка (9 ч.)	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	
2. ОФП(36)	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	
3. СФП (36 ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4. Техническая подготовка (36ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4.1 Техника нападения. Техника передвижений. Повороты в движении.				0,5	0,5															0,2																	
4.2 Сочетания способов передвижений с изученными техническими приемами.	0,5	0,5	0,5																									0,3	0,3							0,2	0,2
4.3 Техника владения мячом. - Ловля мяча. Ловля мяча с двумя руками с низкого отскока.						0,2	0,2																													0,2	0,2
4.4 Ловля мяча при встречном движении.												0,2	0,2								0,2													0,4	0,4		
4.5 Ловля мяча при параллельном движении.											0,2							0,2	0,2																		
4.6 Передачи мяча. Передача мяча одной рукой от груди.						0,3	0,3	0,2	0,2															0,2	0,2												
4.7 Передача мяча одной рукой сверху.									0,2															0,2	0,2												
4.8 Передача мяча одной рукой снизу.									0,2																	0,2	0,2										
4.9 Передача мяча изученными способами при встречном движении.												0,2	0,2																					0,4	0,4		
4.10 Передача мяча при параллельном движении.										0,2	0,2								0,2	0,2																	
4.11 Броски мяча. Броски мяча после ведения.					0,5	0,5				0,4	0,4	0,4	0,4						0,4		0,2	0,2							0,4	0,4						0,4	0,4
4.12 Бросок мяча одной рукой от плеча с разно удаленных точек.	0,5	0,5	0,5											0,5	0,5			0,4							0,4	0,4							0,2	0,2			
4.13 Штрафной бросок.										0,2	0,2	0,2	0,2										0,2	0,2				0,2	0,2					0,2	0,2		
4.14 Ведение мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения.				0,5	0,5									0,3	0,3	0,2	0,2									0,4	0,4		0,4	0,4			0,4	0,4			
4.15 Обманные действия: Финт на рывок.								0,4	0,4																0,1	0,1			0,1	0,1							

№	Наименование мероприятия	Форма проведения, направление деятельности	Задачи	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные	Кружок (секция)	Отчет об исполнении
СЕНТЯБРЬ								
1.	День открытых дверей, акция «Запишись в спортивную секцию»	Беседы	1. Привлечь учащихся к дополнительным занятиям спортом	Сентябрь В течении года	Помещение МЦДО	Педагогически е работники	Все группы учащихся МЦДО с. Летка	
2.	Беседы с учащимися о правилах поведения и безопасности на занятиях	Беседы	1. Формирование знаний о безопасном поведении детей в жизни и на занятиях	Сентябрь В течении года	Помещения МЦДО	Педагогически е работники	Все группы учащихся МЦДО с. Летка	Подписи учащихся в журналах учета работы групп
ОКТАБРЬ								
3.	Открытые занятия	Показ Рассказ	1. Формирование благополучного психологического климата в коллективе	Октябрь	Помещение МЦДО	Педагогически е работники	Все группы учащихся МЦДО	
4.	Беседа по антидопингу	Показ Беседа	1. Формирование негативного отношения к допинговым средствам, понимание вреда допинга для здоровья и спортивной карьеры	Октябрь	Помещения МЦДО	Педагогически е работники	Все группы учащихся МЦДО	Запись в журнале учета работы
НОЯБРЬ								
5.	Мероприятия, посвященные 5-летию МЦДО	Праздничный концерт (культурно- нравственное)	1. Укрепление имиджа и популяризация образовательных услуг, предоставляемых МБУДО «МЦДО Прилузского района»	23 ноября	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево	Капустина И.А., зам. Директора по УВР Педагогически е работники	Учащиеся МЦДО	Приказ по итогам мероприятия
ДЕКАБРЬ								
6.	Мероприятия к Новому году	Новогоднее чаепитие	1.Создание праздничной атмосферы.	Декабрь	Помещения МЦДО	Педагогически е работники	Все группы учащихся МЦДО	
ЯНВАРЬ								
7.	Встречи с интересными людьми, матчевые встречи	Беседа Соревнования	1. Формирование активной жизненной позиции 2. Создание условий для творческого развития учащихся	Январь	Помещения МЦДО	Педагогически е работники	Все группы учащихся МЦДО	
ФЕВРАЛЬ								
8.	Афганистан живая память	Беседа «Чтобы не забыть – надо знать и помнить!» (гражданско- патриотическ	1.Воспитание патриотических чувств и глубокого уважения к истории нашей страны, на примере выполнения интернационального долга советскими солдатами и офицерами в Демократической Республике Афганистан в 1979 – 1989 гг.	15 февраля	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогически е работники	Все учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузског о района»	Фотоотчет Приказ

		<i>ое)</i>						
9.	Спортивно-развлекательная игра «Молодецкие забавы»	Спортивно-развлекательная игра	1. Укрепление института семьи. 2.Повышение значимости отцовства в воспитании детей	24 февраля	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогические работники	Все учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузского района»	Видеоотчет Приказ
МАРТ								
10.	Поход выходного дня	Поход	1. Пропаганда ЗОЖ 2. Организация полноценного досуга	Март	На территории с/п Летка	Гурский В.М..	Все группы учащихся МЦДО с. Летка	Фотоотчет
АПРЕЛЬ								
11.	«МЦДО – территория здоровья».	Спортивно – оздоровительный – квест, посвященный Всемирному Дню здоровья (<i>физкультурно - оздоровительное</i>)	1.Активизация у детей процессов формирования навыков здорового и безопасного образа жизни, ценностного отношения к своему здоровью. 2. Способствование приобретения учащимися знаний, развитию умений и навыков здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, нравственного, безопасного и ответственного поведения.	1-10 апреля	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогические работники	Все учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузского района»	
12.	Весенняя неделя добра	План Мероприятий (<i>гражданско-патриотическое</i>)	1.Популяризация идей, ценностей и практики добровольчества 2.Активизация созидательного добровольческого потенциала;	22-28 апреля	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево		Все учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузского района»	
МАЙ								
13.	«Так зажигаются звёзды»	Итоговое мероприятие (<i>художественно-эстетическое</i>)	1.Организация праздничной атмосферы 2.Награждение лучших учащихся благодарностей. 3. Вручение выпускникам свидетельств и сертификатов об окончании обучения.	30 мая	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспюрб,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогические работники	Все учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузского района»	

№	Наименование мероприятия	Форма проведения, направление деятельности	Задачи	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные	Кружок (секция)	Отчет об исполнении
1.	Родительское собрание по группам	Беседа	2. Решение проблемных вопросов.	Начало учебного года	Помещения МЦДО	Гурский В.М..	Баскетбол	Запись журнале учета работы
2.	Индивидуальные консультации для родителей учащихся	Беседа	1. Решение проблемных вопросов, возникающих во время образовательного процесса	В течении года	Помещения МЦДО	Гурский В.М..	Баскетбол	Отчет
3.	Участие родителей в спортивных мероприятиях, трудовой деятельности, походах.	Беседа Поход	1. Укрепление института семьи.	В течении года	Помещения МЦДО Территория с/п Летка	Гурский В.М..	Баскетбол	Запись журнале учета работы и фотоотчет
МАЙ								
4	«Так зажигаются звёзды» (концерт, выставка)	Итоговое мероприятие (художественно-эстетическое)	1. Вручение благодарственных писем родителям, принимающих активное участие в жизни Центра и воспитании своего ребенка.	30 мая	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспоруб,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогические работники	Родители учащихся	