

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 167
Центрального района Санкт-Петербурга**

Принята на заседании
педагогического совета
от 26.08.2021 года
Протокол № 1

Утверждаю
Приказ от 26.08.2021 г № 109
Директор ГБОУ школы № 167
_____ С.М.Бегельдиева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Баскетбол»**

Возраст учащихся: 7-12 лет.
Срок реализации 3 года

Автор-составитель:
Гудков Владимир Николаевич,
педагог дополнительного образования.

Санкт-Петербург
2021

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- «Конвенцией о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для России 15.09.1990);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-Р, утверждающим Концепцию развития дополнительного образования детей;
- Семейным Кодексом РФ от 08.12.1995 № 223 ФЗ (с изм. и доп.);
- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию. // Распоряжение Комитета по образованию от 01. 03. 2017 № 617-р
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» // Распоряжение Комитета по образованию от 16. 01. 2020 № 105-р
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30. 06. 2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно- эпидемические требования к устройству, содержанию и организации работы объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (Covid-19)»
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СанПиН 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21)
- Уставом ГБОУ школа № 167 Центрального района Санкт-Петербурга

Основные характеристики программы.

Баскетбол - популярная командная игра, а также средство общей физической подготовки учащихся, зрелищный вид спорта, эмоционально насыщенный по своему содержанию.

Баскетбол – командная игра, обеспечивающая взаимодействие включенных в нее участников.

Баскетбол доступен для любого возраста.

Баскетбол используется для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств учащихся.

Баскетбол используется как полезный вид активного отдыха при организации досуга молодежи.

Направленность образовательной программы.

Физкультурно-спортивная

Актуальность

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе. Программа нацелена на воспитание ценности здорового образа жизни, гармоничного развития личности.

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 подвижными спортивными играми.

Адресат программы.

Характеристика категорий учащихся по программе.

В реализации программы участвуют учащиеся 7-12 лет.

Цель образовательной программы.

Укрепление физического здоровья учащихся путем приобщения к регулярным занятиям спортом.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

1. Обучить навыкам игры в баскетбол;
2. Обучить правилами игры в баскетбол, технике, тактике, правилам судейства и организации проведения соревнований;
3. Углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

1. Укрепить опорно-двигательный аппарат детей;
2. Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укрепить здоровье;
3. Целенаправленно развить специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
4. Расширить спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

1. Сформировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитать культуру поведения;
2. Привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Условия реализации программы.

В группу принимаются учащиеся, проявляющие интерес к занятиям баскетболом, допущенные врачом к занятиям физической культурой и спортом.

Возможно совместное обучение мальчиков и девочек.

По результатам контрольных испытаний по ОФП, СФП и ТПП возможно зачисление учащихся в группу 2(3) годов обучения.

Срок реализации программы 3 года.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, что составляет 72 часа в год.

Занятия проводятся в групповой форме.

Для реализации программы необходима материально-техническая база: спортивный зал, имеющий разметку баскетбольного поля, баскетбольные кольца, баскетбольные мячи (10 штук).

Возможна реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты

Метапредметные

- учащиеся сформируют развитие мышления на основе расширения вариативности игровых приемов и взаимодействия партнеров;
- учащиеся разовьют физические способности, а также способность концентрироваться и понимать психологию других людей во время игры в баскетбол;
- учащиеся научатся принимать решения быстро и логически точно.

Предметные

- учащиеся научатся техническим приемам игры в баскетбол и тактическим действиям;
- изучат правила игры в баскетбол и приобретут игровой опыт;
- овладеют практическими навыками организации и судейства соревнований по баскетболу.

Личностные

- демонстрируют навыки дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- сформируют потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- проявляют волевые качества спортсмена

2. Учебный план

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>1</i>	<i>Вводное занятие, инструктаж по ТБ</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	В процессе занятия

2	<i>История развития баскетбола</i>	1	1	-	Устный опрос
3	<i>Гигиена баскетболиста</i>	3	1	2	Устный опрос
4	<i>Техническая подготовка</i>	20	4	16	Учебная игра. Соревнования
4.1	Специальные технические приемы	16	3	13	
4.2	Терминология и судейские жесты	4	1	3	
5	<i>Тактическая подготовка</i>	8	2	6	Учебная игра. Соревнования
5.1	Специальные технические приемы	6	1	5	
5.2	Правила баскетбола	2	1	1	
6	<i>Общая физическая подготовка</i>	23	1	22	Выполнение упражнений
7	<i>Специальная физическая подготовка</i>	6	1	5	Выполнение упражнений. Соревнования
7.1	Игры и эстафеты с препятствиями	6	1	5	
8	<i>Игровая подготовка</i>	8	1	7	Соревнования
8.1	Соревновательная практика	8	1	7	
9	<i>Контрольные испытания, итоговое занятие</i>	2	0	2	Тестирование, беседа
	Всего:	72	12	60	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<i>Вводное занятие, инструктаж по ТБ</i>	1	1	0	В процессе занятия
2.	<i>История развития</i>	1	1	0	Устный опрос

	<i>баскетбола</i>				
3.	<i>Гигиена баскетболиста</i>	2	1	1	Устный опрос
4.	<i>Техническая подготовка</i>	22	4	18	Учебная игра. Соревнования
4.1	Специальные технические приемы	20	3	17	
4.2	Терминология и судейские жесты	2	1	1	
5.	<i>Тактическая подготовка</i>	10	2	8	Учебная игра. Соревнования
5.1	Специальные технические приемы	9	1	8	
5.2	Правила баскетбола	1	1	0	
6.	<i>Общая физическая подготовка</i>	14	0	14	Выполнение упражнений
7.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	10	0	10	Выполнение упражнений. Соревнования
7.1	Игры и эстафеты с препятствиями	10	1	9	
8.	<i>Игровая подготовка</i>	10	0	10	Соревнования
8.1	Соревновательная практика	10	0	10	
9.	<i>Контрольные испытания и итоговые занятия</i>	2	0	2	Тестирование
	Всего:	72	9	63	

Учебный план 3 года обучения

№ пп	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<i>Вводное занятие, инструктаж по ТБ</i>	1	1	0	В процессе занятия
2.	<i>История развития баскетбола</i>	1	1	0	Устный опрос
3.	<i>Гигиена баскетболиста</i>	1	0	1	Устный опрос

4.	Техническая подготовка	24	3	21	Учебная игра. Соревнования
4.1	Специальные технические приемы	22	2	20	
4.2	Терминология и судейские жесты	2	1	1	
5	Тактическая подготовка	13	2	11	Учебная игра. Соревнования
5.1	Специальные технические приемы	12	1	11	
5.2	Правила баскетбола	1	1	0	
6.	Общая физическая подготовка	3	0	3	Выполнение упражнений
7.	Специальная физическая подготовка	14	1	13	Выполнение упражнений. Соревнования
7.1	Игры и эстафеты с препятствиями	14	1	13	
8.	Игровая подготовка	13	0	13	Соревнования
8.1	Соревновательная практика	13	0	13	
9.	Контрольные испытания и итоговые занятия	2	0	2	Тестирование
	Всего:	72	6	66	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1 сентября		36	72	2 занятия в неделю по часу
2	1 сентября		36	72	2 занятия в неделю по часу

3	1 сентября		36	72	2 занятия в неделю по часу
---	------------	--	----	----	----------------------------

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (УМК)

№	Тема	Форма организации и проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Контроль, форма предъявления результатов
1.	История развития баскетбола.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Устный опрос.
2.	Гигиена баскетболиста.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Справочные материалы, картинки, плакаты.	Устный опрос.
3.	Техническая подготовка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, баскетбольные мячи.	Учебная игра. Соревнования.
4.	Тактическая подготовка.	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах,	Мячи. Видео - материалы.	Учебная игра. Соревнования.

			тренировки. Учебная игра.		
5.	Общая физическая подготовка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, баскетбольные мячи, спортивный инвентарь	Выполнение упражнений
6.	Специальная физическая подготовка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мячи.	Выполнение упражнений Соревнования.

5. Рабочие программы

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

"Баскетбол"

на 2021/2022 учебный год

Занятия по понедельникам и средам

Задачи на 2021/2022 учебный год

Обучающие:

1. Обучение и совершенствование основных технических приемов игры в баскетбол.

Развивающие:

1. Развитие ловкости и подвижности;
2. Развитие силы воли, трудолюбия;
3. Развитие быстроты и прыгучести.

Воспитательные:

1. Формирование навыков сотрудничества;
2. Формирование мотивации к занятиям спортом и личной ответственности за свое здоровье.

Ожидаемые результаты на 2021/2022 учебный год

Предметные:

1. Освоение основных технических приемов игры.

Метапредметные

1. Приобретение игрового опыта;
2. Приобретение опыта взаимодействия с игроками команды и соперниками.

Личностные

1. Проявление трудолюбия и старания на занятиях.

Календарно-тематический план на 2021/2022 учебный год

Дата	Содержание	Часы
	Сентябрь	
	Вводное занятие. Основы игры в баскетбол	1
	История развития баскетбола. Обучение ведению мяча	1
	Основы гигиены занятий. Обучение ведению, передачам мяча	1
	Обучение техническим приемам. Подвижные игры	1
	Интегральная подготовка. Развитие ловкости и подвижности	1
	Обучение основным техническим приемам с мячом. Интегральная подготовка	1
	Итого:	6
	Октябрь	
	Гигиена на занятиях баскетболом. Интегральная подготовка	1
	Обучение ловле и передачам мяча. Интегральная подготовка	1
	Индивидуальные тактические действия. Освобождение от защитника. Подвижные игры	1
	Игра 3х3. Интегральная подготовка	1
	Обучение броску в кольцо с места. Интегральная подготовка	1
	Первая помощь при травмах. Подвижные игры	1
	Освобождение от защитника. Интегральная подготовка	1
	Обучение ведению мяча, броску с места. Подвижные игры	1
	Развитие подвижности. Интегральная подготовка	1
	Развитие силы, выносливости. Подвижные игры	1
	Итого:	10
	Ноябрь	
	Обучение передачам, ловле мяча. Подвижные игры	1
	Взаимодействия в парах: отдай-выйди. Интегральная подготовка	1
	Развитие силы, выносливости. Подвижные игры	1
	Обучение ведению мяча, броску в движении. Интегральная подготовка	1
	Двусторонние игры	1
	Развитие ловкости и подвижности. Подвижные игры	1
	Совершенствование ведения мяча. Интегральная подготовка	1
	Развитие ловкости, прыгучести. Подвижные игры	1
	Итого:	8
	Декабрь	

	Совершенствование ловли, передачи. Подвижные игры	1
	Взаимодействие в парах - освобождение. Интегральная подготовка	1
	Совершенствование броска в кольцо с места. Подвижные игры	1
	Игра на площадке. Интегральная подготовка	1
	Развитие силы и выносливости. Подвижные игры	1
	Совершенствование броска в движении. Интегральная подготовка	1
	Развитие ловкости и подвижности. Подвижные игры	1
	Развитие быстроты и силы. Подвижные игры	1
	Итого:	8
	Январь	
	Совершенствование сочетания приемов с мячом. Подвижные игры	1
	Двусторонняя игра	1
	Совершенствование сочетания приемов игры с мячом. Интегральная подготовка	1
	Развитие ловкости и подвижности. Интегральная подготовка	1
	Развитие силы и быстроты. Подвижные игры	1
	Развитие выносливости	1
	Развитие выносливости	1
	Итого:	7
	Февраль	
	Развитие выносливости. Подвижные игры	1
	Обучение обманным движением с мячом	1
	Взаимодействие в тройках - заслоны. Интегральная подготовка	1
	Двусторонняя игра	1
	Обучение обманным движениям с мячом. Подвижные игры	1
	Развитие СФП. Интегральная подготовка	1
	Развитие силы и быстроты. Подвижные игры	1
	Развитие выносливости. Интегральная подготовка	1
	Итого:	8
	Март	
	Развитие быстроты и силы. Подвижные игры	1
	Совершенствование обманных движений с мячом	1
	Игра 3х3. Интегральная подготовка	1
	Взаимодействие в тройках - заслоны. Подвижные игры	1
	Совершенствование обманных движений с мячом. Подвижные игры	1
	Развитие выносливости. Интегральная подготовка	1
	Развитие быстроты и силы. Подвижные игры	1
	Развитие выносливости. Подвижные игры	1
	Итого:	8
	Апрель	
	Развитие силы и быстроты. Подвижные игры	1
	Игра 3х3. Интегральная подготовка	1
	Обучение технике игры без мяча. Подвижные игры	1

	Взаимодействие в тройках, восьмерках. Интегральная подготовка	1
	Развитие выносливости. Подвижные игры	1
	Обучение технике игры без мяча. Интегральная подготовка	1
	ОФП. Подвижные игры	1
	Развитие силы, быстроты. Интегральная подготовка	1
	Развитие выносливости. Подвижные игры	1
	Итого:	9
	Май	
	Двусторонняя игра. Интегральная подготовка	1
	Совершенствование техники игры без мяча. Подвижные игры	1
	Взаимодействие: малая восьмерка. Интегральная подготовка	1
	Развитие выносливости. Подвижные игры	1
	ОФП: подвижные игры и эстафеты	1
	Развитие силы и быстроты. Подвижные игры	1
	Прием контрольных нормативов	1
	Итоговое занятие. Прием контрольных нормативов	1
	Итого:	8
Итого:		72 часа

Содержание образовательной программы

Содержание программы для первого года обучения

Вводное занятие (1 час)

История развития баскетбола (1 час). Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Гигиена баскетболиста (3 часа). Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Техническая подготовка (20 часов). Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Тактическая подготовка (8 часов). Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Общая физическая подготовка (23 часа). Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка (6 часов). Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

Игровая подготовка (8 часов).

Итоговое занятие (2 часа). Контрольные тесты и нормативы.

Содержание программы для второго года обучения

История развития баскетбола. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Гигиена баскетболиста Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Техническая подготовка. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со

снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

Нападение: Командная атака кольца противника. Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении. Наведение. Треугольник, Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. **Защита:** Противодействие атаки кольца. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга.

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей

и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

Содержание программы для третьего года обучения

История развития баскетбола. Современное состояние развития баскетбола в России в мире. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Установка на игру и разбор результатов.

Психологическая подготовка юных спортсменов.

Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм). Подведение итогов года.

Гигиена баскетбола. Врачебный контроль. Психологическая подготовка к соревновательной деятельности: приемы развития волевых качеств, самоконтроля.

Техническая подготовка. Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты. Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками. Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками. Скрытые передачи. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Перевод под ногой, за спиной. Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу. Добивание в кольцо двумя руками в прыжке. Обучение броску крюком. Разноудаленные броски с места и в движении. Обучение технике трехочкового броска. Дальнейшее обучение штрафному броску. Бросок в прыжке одной рукой.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Беговые упражнения.

Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений. Упражнения для развития различных двигательных качеств.

Комбинированные упражнения. Упражнения для развития общей выносливости.

Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м. Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».

Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

Упражнения для координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости.

Список литературы

Литература для педагогов:

1. Голованов В.М. Баскетбол: 10 вопросов к тренеру. М.: Литера, 2013. - 56 с.
2. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Эксмо-Пресс, 2016. - 266 с.
3. Грове У. Манифест великого тренера. как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом. М.: Эксмо, 2017. - 240 с.
4. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. NBA Coaches Playbook: Techniques, Nactics, and Teaching Points. Пер. А. Рудницкой, Н.А. Андриянова. М.: Эксмо, 2017. - 368 с.

Литература для учащихся:

1. В. Гомельский. Как играть в баскетбол. М.: Эксмо, 2015.
2. Лоу Дж. Майкл Джордан. Уроки чемпиона. Michael Jordan Speaks: Lessons from the World`s Greatest Champion. М.: Альпина Паблишер, 2017.
3. Сортел Н. Баскетбол: первые шаги. М.: Эксмо, 2017.

Приложение 1

**КАРТА ФИКСАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
по дополнительной образовательной общеразвивающей программе**

Направленность _____ ДООП _____

Год обучения _____ Группа № _____ Педагог _____ Учебный год _____

Фамилия, имя воспитанника	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	Примечания
	Кон ец I-го пол уго дия	Кон ец уче бно го год а	Кон ец I-го пол уго дия	Кон ец уче бно го год а	Кон ец I-го пол уго дия	Кон ец уче бно го год а	Кон ец I-го пол уго дия	Кон ец уче бно го год а	Кон ец I-го пол уго дия	Кон ец уче бно го год а	Кон ец I-го пол уго дия	Кон ец уче бно го год а	Кон ец I-го пол уго дия	Кон ец уче бно го год а	Кон ец I-го пол уго дия	
Сроки диагностики / Показатели	Кон ец I-го пол уго дия	Кон ец уче бно го год а	Кон ец I-го пол уго дия	Кон ец уче бно го год а	Кон ец I-го пол уго дия	Кон ец уче бно го год а	Кон ец I-го пол уго дия	Кон ец уче бно го год а	Кон ец I-го пол уго дия	Кон ец уче бно го год а	Кон ец I-го пол уго дия	Кон ец уче бно го год а	Кон ец I-го пол уго дия	Кон ец уче бно го год а	Кон ец I-го пол уго дия	Кон ец уче бно го год а

Т е о р е т и ч е с к а я п о д г о т о в к а															
Теоретические знания, предусмотренные программой															
Владение специальной терминологией															
П р а к т и ч е с к а я п о д г о т о в к а															
Практические умения и навыки, предусмотренные программой															
Владение специальным оборудованием и оснащением															
Творческие навыки															

О с н о в н ы е о б щ е у ч е б н ы е к о м п е т е н т н о с т и															
<i>Учебно-интеллектуальные</i>															

Подбирать и анализировать специальную литературу																		
Пользоваться компьютерными источниками информации																		
Осуществлять учебно-исследовательскую работу																		
<i>Коммуникативные</i>																		
Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей																		
Выступать перед аудиторией																		
Участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения																		
<i>Организационные</i>																		
Организовывать свое рабочее (учебное) место																		

Планировать, организовывать работу, распределять учебное время																				
Аккуратно, ответственно выполнять работу																				
Соблюдения в процессе деятельности правила ТБ																				

Д о с т и ж е н и я в о с п и т а н н и к о в																	
№ ребенка (см начало таблицы)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
На уровне детского объединения																	
На уровне школы																	

На уровне района, города																				
На краевом, региональном, международном уровне																				