




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18» ГОРОДА ОБНИНСКА**

РАССМОТРЕНО Председатель методического совета  Е.Е. Ардальянова / Протокол заседания методического совета № 1 от «09» сентября 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  / И.Б. Паксина / «01» сентября 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ № 18»  / И.Н. Марутина / Приказ № 258-р от «01» сентября 2023 г.
---	---	---



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Баскетбол

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):
Педагог дополнительного образования
Ласточкин А.С.

Обнинск
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание Программы.....	8
2.1 Учебный (тематический) план.....	8
2.2 Содержание учебного (тематического) плана.....	13
3. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	18
4. Приложение	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность и уровень Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Баскетбол (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения Программы базовый.

Актуальность Программы обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Новизна Программы заключается в том, что секция баскетбол помогает обучающимся понять какое важное место занимает эта игра среди спортивного многообразия. Это объясняется благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

Актуальность Программы

Актуальность Программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что происходит вовлечение их в спортивную секцию, в условиях агрессивной информационной среды формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка.

Педагогическая целесообразность

Программа является педагогически целесообразной, так как направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель Программы: расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

Задачи Программы:

Обучающие

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- обучение техническим и тактическим приёмам баскетбола;

- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Развивающие

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Материал распределен от простого к сложному. При подборе средств и методов практических занятий учтено, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными, оздоровительными целями занятия. Каждое практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная. Занятия проводятся в группах 10 - 15 обучающихся, два раза в неделю по одному часу.

Возрастная категория обучающихся

Возрастная категория обучающихся по программе от 10 до 17 лет. Набор в объединение осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений.

Формы и режим занятий

Формы занятий – групповые.

Наполняемость группы от 15 человек.

Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа (по 45 минут).

Срок реализации

Срок реализации Программы составляет 1 учебный год (68 часов).

Общая характеристика учебного предмета.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

2. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

3. Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

4. Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

5. Морально-волевая и психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Учебный материал по практической подготовке.

1. **ОФП Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений. Выполнение общеразвивающих

упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в волейбол. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

2. **Эстафеты.** Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

3. **Техническая подготовка.** Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину

двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

4. **Тактическая подготовка.** Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

5. **Организационно-воспитательные мероприятия.** Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Проведение соревнований «Веселые старты».

Формы контроля.

В целях формирования у учащихся интереса к физкультурно-спортивной деятельности, а также осуществления контроля за уровнем развития физических качеств, приобретенных умений и навыков, на протяжении всего учебного процесса с учащимися проводятся мероприятия (проведение бесед, соревнований и др.) позволяющие им узнать, а самое главное оценить чему они научились, какие новые представления и возможности у них появились, насколько они стали сильнее, быстрее и выносливее.

Планируемые результаты обучения

По итогам обучения по Программе обучающиеся:

будут знать:

- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию баскетбола.

будут уметь:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;

будут иметь навыки:

- владеть техникой точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- применять индивидуальный план действий как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения как с мячом, так и без мяча.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный (тематический) план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Раздел. Теория 2 часа					
1.1.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	1	1		Текущий контроль
1.2	Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног.	1	1		Текущий контроль
2 Раздел. Техническая подготовка. 42 часа.					
2.1	Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	1		1	Текущий контроль
2.2	Ловля мяча, прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами.	1		1	Текущий контроль
2.3	Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. Эстафеты.	1		1	Текущий контроль
2.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ОФП. Игра «Пионербол».	1		1	Текущий контроль
2.5	Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	1		1	Текущий контроль
2.6	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Баскетбол 3Х3».	1		1	Текущий контроль
2.7	Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. Эстафеты.	1		1	Текущий контроль
2.8	Упражнения для развития быстроты, прыгучести. ОФП. Игра «Пионербол».	1		1	Текущий контроль

2.9	Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	1		1	Текущий контроль
2.10	Ловля мяча. Игра «Баскетбол 5Х5».	1		1	Текущий контроль
2.11	Ловля мяча, прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами.	1		1	Текущий контроль
2.12	Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	1		1	Текущий контроль
2.13	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Баскетбол 5Х5».	1		1	Текущий контроль
2.14	Игровая тренировка. Правила баскетбола 5Х5.	1		1	Текущий контроль
2.15	Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. Эстафеты.	1		1	Текущий контроль
2.16	Упражнения для развития быстроты, прыгучести. Эстафеты.	1		1	Текущий контроль
2.17	Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	1		1	Текущий контроль
2.18	ОФП. Игра «Пионербол».	1		1	Текущий контроль
2.19	Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под щита.	1		1	Текущий контроль
2.20	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Баскетбол 3Х3»	1		1	Текущий контроль
2.21	Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	1		1	Текущий контроль
2.22	Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под щита.	1		1	Текущий контроль
2.23	Повороты вперед, повороты назад, ловля мяча двумя руками на месте.	1		1	Текущий контроль

2.24	Ловля мяча двумя руками на месте.	1		1	Текущий контроль
2.25	Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. Игра «Пионербол».	1		1	Текущий контроль
2.26	Ловля мяча одной рукой в движение. Передача мяча двумя руками.	1		1	Текущий контроль
2.27	Ловля мяча одной рукой в движение. Игра «Баскетбол 3Х3»	1		1	Текущий контроль
2.28	Передача мяча двумя руками. ОФП. Игра «Пионербол».	1		1	Текущий контроль
2.29	Передача мяча двумя руками сверху от плеча, от груди.	1		1	Текущий контроль
2.30	Инструктаж по ТБ. ОФП. Броски из под щита с места. Эстафеты.	1		1	Текущий контроль
2.31	Передача мяча двумя руками сверху от плеча, от груди. Броски из под щита с места.	1		1	Текущий контроль
2.32	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		1	Текущий контроль
2.33	Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	1		1	Текущий контроль
2.34	Бег по наклонной плоскости вниз.	1		1	Текущий контроль
2.35	Бег за лидером. ОФП. Игра «Пионербол».	1		1	Текущий контроль
2.36	Ловля мяча двумя руками после толчка. Эстафеты.	1		1	Текущий контроль
2.37	Остановка после толчка. Игра «баскетбол 3Х3».	1		1	Текущий контроль
2.38	Остановка после прыжка. Игра «баскетбол 3Х3».	1		1	Текущий контроль
2.39	Повороты вперед, назад ОФП. Игра «Пионербол».	1		1	Текущий контроль
2.40	Ловля мяча на месте двумя руками. Игра «Баскетбол 5Х5».	1		1	Текущий контроль

2.41	Остановка двумя ногами, повороты вперед, назад ,ловля мяча на месте двумя руками.	1		1	Текущий контроль
2.42	Передача мяча двумя руками, одной рукой, броски двумя руками с ближней, с дальней дистанции.	1		1	Текущий контроль
3 Раздел. Тактическая подготовка. 20 часов					
3.1	Передача мяча двумя руками, одной рукой, броски двумя руками с ближней, с дальней дистанции.	1		1	Текущий контроль
3.2	Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под щита.	1		1	Текущий контроль
3.3	Броски с ближней дистанции с разных точек. ОФП. Игра «Пионербол».	1		1	Текущий контроль
3.4	Броски с ближней дистанции с разных точек. Игра «Баскетбол».	1		1	Текущий контроль
3.5	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, в парах, по кругу . Эстафеты.	1		1	Текущий контроль
3.6	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, в парах. Игра «Мяч водящему».	1		1	Текущий контроль
3.7	Броски в цель, в кольцо, в щит. Подвижная игра «У кого меньше мячей», игра по упрощенным правилам.	1		1	Текущий контроль
3.8	Подвижная игра «У кого меньше мячей», игра по упрощенным правилам. Игра «Баскетбол 3Х3».	1		1	Текущий контроль
3.9	Ведение правой, левой рукой (шагом, бегом), игра передай другому.	1		1	Текущий контроль
3.10	Ведение правой, левой рукой (шагом, бегом), игра передай другому. Игра «Баскетбол 5Х5».	1		1	Текущий контроль

3.11	Легко атлетические эстафеты с элементами баскетбола. Совершенствование технике ведения мяча.	1		1	Текущий контроль
3.12	Совершенствование технике ведения мяча. Игра «Баскетбол».	1		1	Текущий контроль
3.13	Совершенствование техники броска с ближней дистанции, средней дистанции.	1		1	Текущий контроль
3.14	Совершенствование техники броска с ближней дистанции, средней дистанции.	1		1	Текущий контроль
3.15	Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Баскетбол».	1		1	Текущий контроль
3.16	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1	Текущий контроль
3.17	Передачи двумя руками, одной рукой, броски, ловля мяча. Эстафеты.	1		1	Текущий контроль
3.18	Передачи двумя руками, одной рукой, броски, ловля мяча. Эстафеты.	1		1	Текущий контроль
3.19	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1	Текущий контроль
3.20	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		1	Текущий контроль
4 Раздел. Соревнования. 4 часа					
4.1	Игровая тренировка. Правила баскетбола 5X5.	1		1	Текущий контроль
4.2	Игровая тренировка. Правила баскетбола 5X5.	1		1	Текущий контроль
4.3	Игровая тренировка. Правила баскетбола 5X5.	2		2	Текущий контроль
Итого		68	2	66	

2.2. Содержание учебного (тематического) плана.

Раздел 1. Теория

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно- силовые. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

Раздел 2. Техническая подготовка.

Практика: ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении.

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и

попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Раздел 3. Тактическая подготовка.

Практика: Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита. Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, вариативность. Просмотр видеозаписей игр.

Тактика командной игры - индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, творчески осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований и

направленных на достижение наивысших результатов. Зависимость тактики от технической оснащённости команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

Основные черты тактики, характеризующейся простотой и целесообразностью действий:

- быстрота атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умения взаимодействовать с партнерами;
- быстрота комбинационного стиля игры, основанная на использовании совершенной индивидуальной техники;
- преимущественное применение малоходовых комбинаций с короткими взаимодействиями двух-трех человек, направленными на быстрое создание условий для атаки или обороны;
- активные формы ведения игры в защите.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек., необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;

– взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;

– взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Раздел 4. Соревнования.

Различные аспекты соревновательной деятельности обучающихся по Программе. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.).

С другой стороны, поскольку данная Программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

Победа над соперником – основная цель соревновательной деятельности. Успешность выступления команды - интегральный показатель подготовленности игроков. Показатель включает в себя уровень развития их физических и морально-волевых качеств, технико-тактического мастерства и функционального состояния.

Зависимость результативности соревновательной деятельности баскетболистов от игровых функций: защитники, нападающие и центровые. Деятельность баскетболиста в игре - не совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему.

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Способы проведения соревнований:

– Круговой способ проведения соревнований. При проведении соревнований этим способом все участники соревнований встречаются со всеми соперниками поочередно.

– Отборочно-круговой способ. При проведении соревнований этим способом команды разделяют вначале на предварительные группы, в которых каждая команда встречается со всеми соперниками данной группы.

– Способ прямого выбывания. В соревнованиях, проводимых этим способом, команда, проигравшая поединок, выбывает из дальнейших соревнований.

– Смешанный способ. Все команды предварительно участвуют в одном-двух

турах, проводимых отборочно-круговым способом. Затем победители предварительных соревнований встречаются между собой по жеребьевке способом прямого выбывания.

Правила проведения соревнований.

– Размеры площадки. Игровая площадка представляет собой прямоугольник 28X15 м. Размеры измеряют по внутреннему краю линий, ограничивающих площадку. Центральный круг радиусом 1,8 м размечается в центре площадки.

Команды. Каждая команда состоит из 10 игроков, один из которых является капитаном. В соревнованиях, где команде предстоит провести более 5 матчей, число игроков может быть увеличено до 12. В игровое время на площадке могут находиться 5 игроков каждой команды.

Правила судейства соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Обязанности и права старшего судьи. Старший судья обязан проверить и одобрить все оборудование. Он выбирает официальные игровые часы и утверждает секундометриста. Старший судья не должен разрешать игрокам носить предметы, которые, по его мнению, могут представить опасность для других игроков. Старший судья подбрасывает мяч в центре при начале игры. Он решает, засчитать ли попадание в корзину, если мнения судей расходятся. Он принимает решения по вопросам, по которым секретарь и секундометрист не пришли к общему мнению.

Окончание игры. Если возникают сомнения относительно точного определения времени окончания игры, старший судья должен немедленно проконсультироваться с секундометристом и секретарем, чтобы определить точное время, оставшееся до конца игры.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Цель игры в баскетбол - овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку. Корзина состоит из сплетенной из белого шнура сетки, не имеющей дна, которая прикрепляется к кольцу с внутренним диаметром 45 сантиметров, изготовленному из металлического прута сечением 20 миллиметров. Сетка корзины изготавливается таким образом, чтобы мяч свободно проходил через нее. Кольцо подвешено на высоте 3,05 метра от пола и плотно прикреплено к щиту в 30 сантиметрах от его нижнего края. Щиты обычно делаются из оргстекла или дерева и имеют размеры 1,8 метра по горизонтали и 1,2 метра по вертикали. Они устанавливаются вертикально на концах игровой площадки, параллельно лицевым линиям. Нижний край щита поднят над полом на 2,75 метра. Щиты вынесены на 1,2 метра в глубь площадки от середины лицевых линий. Поддерживающие конструкции находятся за пределами игрового поля. Площадка представляет собой прямоугольник с жесткой поверхностью длиной 26 и шириной

14 метров. Она размечается хорошо видимыми линиями шириной 5 сантиметров, которые не входят отдельно в размеры площадки. В баскетбол играют круглым мячом, изготовленным из кожи, резины, нейлона или другого материала, покрывающего поверхность камеры. Окружность мяча 75 - 78 сантиметров, а вес 600 - 650 граммов, Он накачивается воздухом так, чтобы при ударе о жесткую поверхность с высоты 1,8 метра мог отскочить вверх на 1,2 - 1,4 метра. Мяч в идеале должен быть ярко - оранжевого цвета с черными полосками.

Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение занятий

Для повышения интереса обучающихся к занятиям баскетболом, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

- Практические методы: метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Для реализации Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото- и видеоматериалы, и прочее).

Кадровое обеспечение

Кадровые: программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

Список используемой литературы

1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018.
2. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
3. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014.
4. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 4. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011. 6. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
7. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
8. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
9. Роуз, Ли Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014.

Календарный (тематический) план. 1-й год обучения

п/п	Раздел/ темы	Кол- во часов	№ уроков	Форма организации и виды деятельности		Дата Проведения/ план	Коррек- ка даты/факт
				Теория	Практика		
1. Раздел. Теория. 2 часа							
1.1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	1	1	Теоретическая подготовка. Разъяснение технических нюансов разного рода упражнений. Правила игры и правила соревнований.			
1.2	Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног.	1	2	Теоретическая подготовка. Разъяснение технических нюансов разного рода упражнений. Правила игры и правила соревнований.			
2. Раздел. Техническая подготовка. 42 часа							
2.1	Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	1	3		Выполнение практических заданий		
2.2	Ловля мяча, прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами.	1	4		Выполнение практических заданий		
2.3	Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. Эстафеты.	1	5		Выполнение практических заданий. Эстафеты.		
2.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ОФП. Игра «Пионербол».	1	6		Выполнение практических заданий. Игра.		
2.5	Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	1	7		Выполнение практических заданий		
2.6	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Баскетбол 3Х3».	1	8		Выполнение практических заданий. Игра.		
2.7	Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. Эстафеты.	1	9		Выполнение практических заданий. Эстафеты.		
2.8	Упражнения для развития быстроты, прыгучести. ОФП. Игра «Пионербол».	1	10		Выполнение практических заданий. Игра.		

2.9	Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	1	11		Выполнение практических заданий		
2.10	Ловля мяча. Игра «Баскетбол 5Х5».	1	12		Выполнение практических заданий. Игра.		
2.11	Ловля мяча, прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами.	1	13		Выполнение практических заданий		
2.12	Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	1	14		Выполнение практических заданий		
2.13	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Баскетбол 5Х5».	1	15		Выполнение практических заданий. Игра.		
2.14	Игровая тренировка. Правила баскетбола 5Х5.	1	16		Выполнение практических заданий		
2.15	Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. Эстафеты.	1	17		Выполнение практических заданий. Эстафеты.		
2.16	Упражнения для развития быстроты, прыгучести. Эстафеты.	1	18		Выполнение практических заданий. Эстафеты.		
2.17	Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	1	19		Выполнение практических заданий		
2.18	ОФП. Игра «Пионербол».	1	20		Выполнение практических заданий. Игра.		
2.19	Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под щита.	1	21		Выполнение практических заданий		
2.20	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Баскетбол 3Х3»	1	22		Выполнение практических заданий. Игра.		
2.21	Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	1	23		Выполнение практических заданий		
2.22	Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под щита.	1	24		Выполнение практических заданий		
2.23	Повороты вперед,	1	25		Выполнение		

	повороты назад, ловля мяча двумя руками на месте.				практических заданий		
2.24	Ловля мяча двумя руками на месте.	1	26		Выполнение практических заданий		
2.25	Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. Игра «Пионербол».	1	27		Выполнение практических заданий. Игра.		
2.26	Ловля мяча одной рукой в движение. Передача мяча двумя руками.	1	28		Выполнение практических заданий		
2.27	Ловля мяча одной рукой в движение. Игра «Баскетбол 3Х3»	1	29		Выполнение практических заданий. Игра.		
2.28	Передача мяча двумя руками. ОФП. Игра «Пионербол».	1	30		Выполнение практических заданий. Игра.		
2.29	Передача мяча двумя руками сверху от плеча, от груди.	1	31		Выполнение практических заданий		
2.30	Инструктаж по ТБ. ОФП. Броски из под щита с места. Эстафеты.	1	32		Выполнение практических заданий. Эстафеты.		
2.31	Передача мяча двумя руками сверху от плеча, от груди. Броски из под щита с места.	1	33		Выполнение практических заданий		
2.32	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	34		Выполнение практических заданий		
2.33	Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	1	35		Выполнение практических заданий		
2.34	Бег по наклонной плоскости вниз.	1	36		Выполнение практических заданий		
2.35	Бег за лидером. ОФП. Игра «Пионербол».	1	37		Выполнение практических заданий. Игра.		
2.36	Ловля мяча двумя руками после толчка. Эстафеты.	1	38		Выполнение практических заданий. Эстафеты.		
2.37	Остановка после толчка. Игра «баскетбол 3Х3».	1	39		Выполнение практических заданий. Игра.		
2.38	Остановка после прыжка. Игра «баскетбол 3Х3».	1	40		Выполнение практических заданий. Игра.		
2.39	Повороты вперед, назад	1	41		Выполнение		

	ОФП. Игра «Пионербол».				практических заданий. Игра.		
2.40	Ловля мяча на месте двумя руками. Игра «Баскетбол 5Х5».	1	42		Выполнение практических заданий. Игра.		
2.41	Остановка двумя ногами, повороты вперед, назад, ловля мяча на месте двумя руками.	1	43		Выполнение практических заданий		
2.42	Передача мяча двумя руками, одной рукой, броски двумя руками с ближней, с дальней дистанции.	1	44		Выполнение практических заданий		
3.							
3.1	Передача мяча двумя руками, одной рукой, броски двумя руками с ближней, с дальней дистанции.	1	45		Выполнение практических заданий		
3.2	Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под щита.	1	46		Выполнение практических заданий		
3.3	Броски с ближней дистанции с разных точек. ОФП. Игра «Пионербол».	1	47		Выполнение практических заданий. Игра.		
3.4	Броски с ближней дистанции с разных точек. Игра «Баскетбол».	1	48		Выполнение практических заданий. Игра.		
3.5	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, в парах, по кругу. Эстафеты.	1	49		Выполнение практических заданий. Эстафеты.		
3.6	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, в парах. Игра «Мяч водящему».	1	50		Выполнение практических заданий		
3.7	Броски в цель, в кольцо, в щит. Подвижная игра «У кого меньше мячей», игра по упрощенным правилам.	1	51		Выполнение практических заданий		
3.8	Подвижная игра «У кого меньше мячей», игра по упрощенным правилам. Игра «Баскетбол 3Х3».	1	52		Выполнение практических заданий. Игра.		
3.9	Ведение правой, левой рукой (шагом, бегом), игра передай другому.	1	53		Выполнение практических заданий		
3.10	Ведение правой, левой рукой (шагом, бегом), игра передай другому.	1	54		Выполнение практических		

	Игра «Баскетбол 5X5».				заданий. Игра.		
3.11	Легко атлетические эстафеты с элементами баскетбола. Совершенствование техники ведения мяча.	1	55		Выполнение практических заданий		
3.12	Совершенствование техники ведения мяча. Игра «Баскетбол».	1	56		Выполнение практических заданий. Игра.		
3.13	Совершенствование техники броска с ближней дистанции, средней дистанции.	1	57		Выполнение практических заданий		
3.14	Совершенствование техники броска с ближней дистанции, средней дистанции.	1	58		Выполнение практических заданий		
3.15	Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Баскетбол».	1	59		Выполнение практических заданий. Игра.		
3.16	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	60		Выполнение практических заданий		
3.17	Передачи двумя руками, одной рукой, броски, ловля мяча. Эстафеты.	1	61		Выполнение практических заданий		
3.18	Передачи двумя руками, одной рукой, броски, ловля мяча. Эстафеты.	1	62		Выполнение практических заданий		
3.19	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	63		Выполнение практических заданий		
3.20	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	64		Игра		
4. Раздел. Соревнования. 4 часа							
4.1	Игровая тренировка. Правила баскетбола 5X5.	1	65		Игра		
4.2	Игровая тренировка. Правила баскетбола 5X5.	1	66		Игра		
4.3	Игровая тренировка. Правила баскетбола 5X5.	2	67-68		Игра		