

Муниципальный отдел образования администрации МО «Катангский район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования  
Катангский Центр дополнительного образования

Принята на заседании методического совета  
Протокол №1 от 27 сентября 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ ДО Катангский ЦДО

Н.Н. Захарова

Приказ № 46.1 о/д от 01 октября 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: 3 года

количество часов: 216 часов

Составитель: Богомолова Наталья Алексеевна,  
Педагог дополнительного образования  
Место реализации: МБОУ ДО Катангский ЦДО

С. Преображенка, 2024г.

## ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

**Тип программы** дополнительного образования.

### **Назначение программы:**

- для обучающихся программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- программа определяет приоритеты в содержании дополнительного образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации дополнительного образования;
- программа является основанием для определения качества реализации дополнительного образования.

**Категория обучающихся:** *обучающиеся 11-17 лет*

**Сроки освоения программы:** *3 года.*

**Объем учебного времени:** *216 часа*

**Форма обучения:** *очная.*

**Режим занятий:** *2 часа в неделю*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Баскетбол» является модифицированной. За основу взята программа «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовой документацией:

- 1.Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. №273;
- 2.Концепция развития дополнительного образования (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р) и план мероприятий по ее реализации на 2015-2020гг.;
- 3.Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 4.Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения от 3 сентября 2019г. №467);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться 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).

В условиях небольшого спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для

профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Педагогическая целесообразность 3-летней программы** баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры.

#### **Развивающие:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей.

#### **Воспитательные:**

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Адресат программы:** Первый год обучения – дети в возрасте 11-12 лет; второй год обучения – дети в возрасте – 13-14 лет; третий год обучения – дети 15-17 лет.

### **Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная, дифференцированная.

### **Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

### **Ожидаемые результаты:**

**К моменту завершения программы обучающиеся должны:**

### Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни;
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране;
- Правила игры в баскетбол;
- Тактические приемы в баскетболе.

### Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста;
- Проводить судейство матча;
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

### Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся;
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе;
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, селу, стране.

### **Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## **УЧЕБНО -ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Наименование раздела	Количество часов		
		1 год обуч.	2 год обуч.	3 год обуч.
1.	Теоретическая подготовка	-	-	3
2	Общие основы баскетбола	5	4	-
3	Общая физическая подготовка	10	10	10
4	Специальная физическая подготовка	10	12	10
5	Техническая подготовка	10	10	10
6	Тактическая подготовка	10	15	12
7	Итоговая подготовка	19	16	21
8	Контрольные и календарные игры	8	5	6

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Дата		Название темы	Тип подготовки	К - во часов	Форма аттестации
	План	факт				
			История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	1	
			Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	1	
			Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	1	
			Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	1	
			Техника передвижения при нападении	Техн.	1	
			Техника передвижения при нападении	Техн.	1	
			Способы ловли мяча.	Техн.	1	
			Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	1	Тест
			Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	1	
			Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	1	
			Техника ведения мяча.	Техн.	1	
			Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	1	
			Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	1	
			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
			Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	1	
			Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	1	
			Закаливание организма спортсмена.	Теор. Интегр.	1	Контрольная игра.
			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
			Контрольные испытания.	Контр.	1	Контрольная игра
			Командные действия в нападении.	Такт.	1	
			Ведение мяча с изменением	Техн.	1	

			скорости передвижения.			
			Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	1	
			Учебная игра.	Интегр.	1	Товарищеский матч
			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
			Командные действия в нападении.	Такт.	1	
			Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1	
			Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	1	
			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
			Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1	
			Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1	
			Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1	
			Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	1	
			Общая характеристика спортивной тренировки.	Теор. Интегр.	1	Контрольная игра.
			Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1	
			Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1	
			Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теор. Техн.	1 1	
			Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1	
			Тактика защиты.	Такт.	1	Практический тест
			Стойка защитника с	Техн.	1	

			выставленной ногой вперед.			
			Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1	
			Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	1	
			Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
			Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
			Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	2	
			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
			Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1	
			Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1	
			Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1	
			Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	1	
			Защитные стойки. Защитные передвижения.	Техн.	1	
			Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт	1	
			Учебная игра.	Интегр.	1	Товарищеский матч
			Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	1	
			Правила игры и методика судейства.	Теор. Интегр.	1	Контрольная игра.
			Организация командных действий.	Такт.	1	
			Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1	
			Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	1	
			Техника овладения мячом.	Техн.	1	

			Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1	
			Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн	1	
			Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	1	
			Учебная игра.	Интегр.	1	
			Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1	Соревнование
			Учебная игра.	Интегр.	1	
			Учебная игра.	Интегр.	1	
			Итоги прошедшего спортивного года.	Теор.	1	Спортивный турнир
ИТОГО					72	

### Содержание программы 1-го года обучения:

- **Общие основы баскетбола** – 5 часов
  - История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
  - Влияние физических упражнений на организм человека.
  - Необходимость разминки в занятиях спортом.
  - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
  - Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
  - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
  - Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
  - Подведение итогов года.
  - Методика тренировки баскетболистов.
  - Техническая подготовка баскетболистов.
  - Психологическая подготовка баскетболиста.
  
- **Общая физическая подготовка** – 10 часов
  - Строевые упражнения
  - Упражнения для рук плечевого пояса
  - Упражнения для ног
  - Упражнения для шеи и туловища
  - Упражнения для всех групп мышц
  - Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
  - Упражнения для развития быстроты
  - Упражнения для развития ловкости
  - Упражнения для развития гибкости
  - Упражнения для развития прыгучести.

- **Специальная физическая подготовка** – 10 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

- **Техническая подготовка** – 10 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

- **Тактическая подготовка** – 10 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

• **Игровая подготовка** – 19 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**7. Контрольные и календарные игры** – 8 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

**Ожидаемые результаты 1 года обучения**

К концу первого года обучения обучающиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

## Содержание программы 2-го года обучения:

### • Общие основы баскетбола – 4 часа

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации.  
Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

### 2. Общая физическая подготовка – 10 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

### 3. Специальная физическая подготовка – 12 часов

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

### 4. Техническая подготовка – 10 часов

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.

- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

- **Тактическая подготовка** – 15 часов

- **Нападение**

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

- **Защита**

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

- **Игровая подготовка** – 16 часов

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

**7. Контрольные и календарные игры** – 5 часов

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

### **Ожидаемые результаты 2 года обучения**

#### **К концу второго года обучения учащиеся:**

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоят разнообразную игровую практику;
- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении получат навыки ставить заслон;
- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обводить соперника с изменением направления.

### **Содержание программы 3-го года обучения:**

#### **• Теоретическая подготовка – 3 часа**

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-баскетболу.
- 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.

#### **2. Общая физическая подготовка - 10 часов**

- 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».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

### **3. Специальная физическая подготовка - 10 часов**

- 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.

### **4. Техническая подготовка – 10 часов**

- 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.

- **Тактическая подготовка – 12 часов**

#### 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.

- **Игровая подготовка** – 21 час

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

#### **7. Контрольные и календарные игры** – 6 часов

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.
- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу.

#### **Ожидаемые результаты 3 года обучения**

##### К концу третьего года обучения учащиеся:

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.

- Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.
- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”.
- В командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”.
- В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.
- В защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”.
- В защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”.
- Будут уметь заполнять протокол игры.
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Смогут обводить соперника с изменением скорости.
- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2x1).
- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3x1, 3x2).
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.
- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1x2).
- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1x3, 2x3).
- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

### **Обеспечение программы методической продукцией**

#### *1. Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

- *Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

#### *3. Техническое оснащение занятий*

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);

- 3) мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки (8 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.);
- 7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

### Материально-техническое обеспечение.

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
- Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

### **Годовой календарный учебный график** дополнительной общеобразовательной программы «Шахматы» муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Катангский центр дополнительного образования на 2024- 2025 учебный год.

Режим работы и продолжительность учебного года.

Режим работы	- с 14.00 до 16.00 - пятидневная рабочая неделя: понедельник- пятница; - выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни.
Продолжительность учебного года	Начало учебного года с 02.09.2024 года. Окончание учебного года 22.05.2025 года.
Количество недель в учебном году	36 учебных недель
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)

### **Список литературы для педагога:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.

2002г

12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

**Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
3. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.