

Комитет образования администрации города Тамбова  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №13 имени Героя Советского Союза Н.А.Кузнецова»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2018г.  
протокол №1

«Утверждаю»  
Директор И.В.Курбатова  
приказ № 376 от 31.08.2018г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»  
(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 12 - 15 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:

Рябухина А. В,  
педагог дополнительного образования

Тамбов 2018.

## **1.1. Пояснительная записка**

**Баскетбол** - один из самых популярных видов спорта. С момента своего «изобретения» игра в баскетбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве баскетболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации баскетбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене. Игра в баскетбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие баскетбола как игры ради отдыха, игра в баскетбол стала средство организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

**Игра** — весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в баскетболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия баскетболом вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятия баскетболом для коррекции осанки школьников 13-16 лет.

В процессе игровой деятельности занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех слоев населения.

### **Направленность:**

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно - спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» учебной программы среднего общего образования.

**По форме организации** - групповая.

**Уровень образования** - среднее общее образование

**Уровень освоения программы:** базовый

### **Новизна:**

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено увеличение количества учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе.

### **Актуальность:**

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

### **Педагогическая целесообразность:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор обучающимся интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции баскетбола на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в школе.

### **Отличительные особенности:**

В процессе обучения игровым приемам рекомендуется сосредоточить внимание на овладении основами техники (исходные положения, перемещения, прыжки, передачи) лишь после этого переходить к совершенствованию технических приемов. При обучении как можно чаще применять подвижные игры с элементами баскетбола, упражнения, имитирующие игровые приемы, игры по упрощенным правилам, соревнования в выполнении отдельных игровых приемов.

Дети лучше воспринимают игровые приемы и овладевают ими в учебных играх с ограничением фиксации технических ошибок. С возрастом и с овладением основами игровых приемов, у детей легче исправить техническую ошибку, чем

залечить психическую травму, полученную при постоянном внушении, постоянном фиксировании ошибок, которые вырабатывают у занимающихся рефлекс неполноценности, неумехи снижают интерес к баскетболу.

### **Адресат программы:**

Данная программа объединения рассчитана на детей в возрасте от 13 до 16 лет.

На занятиях по баскетболу не переступаются границы оптимальных усилий и исключается переутомление, в силу того, что баскетбол по своей специфике является само дозирующимся упражнением. Начинающий баскетболист, овладевший лишь простейшими способами выполнения игровых приемов, может играть длительное время (или выполнять технические упражнения), но между выполняемыми игровыми действиями возникают естественные паузы отдыха (выход мяча из игры), которые не дают возможности ученику утомиться.

### **Условия набора учащихся.**

В секцию баскетбола принимаются все желающие, допущенные врачом.

### **8. Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на один год обучения в количестве 72 часов в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 45 минут. В группе могут заниматься 15-20 человек.

### **Формы и режим занятий.**

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в баскетбол.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
45 минут	2 раза в неделю	1,5 часа	72 часа

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** Укрепление здоровья и повышение общей физической подготовленности детей.

#### **Задачи:**

Обучающие:

1. Расширение и совершенствование знаний, навыков и умений играть в баскетбол путем систематического участия в учебно-тренировочных занятиях.
2. Овладение знаниями по спортивной терминологии, тактике и стратегии игры, основам судейской практики, навыками игры.
3. Подготовка из числа занимающихся, актива для проведения массовой физкультурной и спортивной работы в школе.
4. Овладение основами тактики командных действий, формирование сборных команд школы для участия в школьных, городских и областных соревнований по баскетболу

Развивающие:

1. Развитие подвижности, ловкости, выносливости.
2. Развитие навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Воспитательные:

1. Содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию занимающихся; воспитание гигиенических навыков и правильного режима дня; воспитание дисциплинированности и коллективизма.
2. Профилактика асоциального поведения.
3. Приобщение к здоровому образу жизни.

### 1.3. Содержание программы.

#### Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	3	3	-	занятие	зачет
2.	Раздел 2. Техническая подготовка	30	4	26	занятие	зачет
	2.1 Имитация упражнений без мяча	7	1	6	занятие	зачет

	2.2 Ловля и передача мяча	7	1	6	занятие	зачет
	2.3.Ведение мяча	8	1	7	занятие	зачет
	2.4. Броски мяча	8	1	7	занятие	зачет
3.	Раздел 3. Тактическая подготовка	12	-	12	занятие	зачет
	3.1 Действия игрока в нападении	6	-	6	занятие	зачет
	3.2 Действия игрока в защите	6	-	6	занятие	зачет
	Раздел 4. Физическая подготовка	25	1	24	занятие	зачет
	4.1 Общая подготовка	13	1	12	занятие	зачет
	4.2 Специальная	12	-	12	занятие	зачет
	Раздел 5. Тестирование	2	-	2	зачет	Соревнования
	Итого:	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>		

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Теоретическая подготовка	1. Техника Безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка баскетболиста. Способы передвижения по площадке. 2. Способы держания мяча. Ловля мяча двумя руками 3.Упрощенные правила игры. Ловля мяча двумя руками.
Раздел 2. Техническая подготовка	
2.1 Имитация упражнений без мяча	Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение

	<p>приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.</p>
2.2 Ловля и передача мяча	<p>Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.</p>
2.3.Ведение мяча	<p>Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.</p>
2.4. Броски мяча	<p>Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.</p>

Раздел 3. Тактическая подготовка	
3.1 Действия игрока в нападении	Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.
3.2 Действия игрока в защите	Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
Раздел 4. Физическая подготовка	
4.1 Общая подготовка	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
4.2 Специальная	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
Раздел 5. Тестирование	Проведение контрольных испытаний

#### 1.4. Планируемые результаты:

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- ✓ достижение у обучающихся высокого уровня физического развития и физической подготовленности;
- ✓ повышение уровня технической и тактической подготовки;
- ✓ устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- ✓ развитие у обучающихся потребности в занятиях спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;



- ✓ умение контролировать психическое состояние.
- ✓ успешное выступление на соревнованиях различного уровня;
- ✓ умение судить соревнования по баскетболу.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ГРУППА 1

ПДО РЯБУХИНА А.В.

№	МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ВРЕМЯ	ФОРМА	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМА РАЗДЕЛА, ЗАНЯТИЯ	МЕСТО	ФОРМА КОНТРОЛЯ
1	СЕНТЯБРЬ					Раздел. 1 Теоретическая подготовка.		
		11	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	1. Техника Безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка баскетболиста. Способы передвижения по площадке.	СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ	ЗАЧЕТ
		15	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	2. Способы держания мяча. Ловля мяча двумя руками		ЗАЧЕТ
		19	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	3. Упрощенные правила игры. Ловля мяча двумя руками.		ЗАЧЕТ
		22	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	4. Ведение мяча на месте. Ловля мяча на месте	СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ	ЗАЧЕТ
		27	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	5 Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока		ЗАЧЕТ
		29	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	6. Ведение вокруг себя. Ведение двумя мячами		ЗАЧЕТ
		4	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	7. Броски со средней дистанции. Ведение мяча по прямой.		СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ
		6	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча с разной высотой отскока	ЗАЧЕТ	

		11	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	9. Передача двумя руками от груди в игре «Бык в круге»		ЗАЧЕТ
		13	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	10. Броски мяча со средней дистанции без сопротивления		ЗАЧЕТ
	ОКТАБРЬ	18	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	11 Ловля и передача мяча в движении. двусторонняя игра	СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ	ЗАЧЕТ
		20	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	12. Защитная стойка. передвижение в защитной стойке правым левым боком		ЗАЧЕТ
		24	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	13. Ведение мяча остановка прыжком. переводы мяча за спиной под ногами.		ЗАЧЕТ
		27	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	14. Передача мяча в движении 2:1,3:2		ЗАЧЕТ
		31	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	15. Ловля и передача одной рукой от пола. Двусторонняя игра.		ЗАЧЕТ
	НОЯБРЬ	3	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	16 Передвижение назад в защитной стойке. Штрафные броски и броски из –под кольца	СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ	ЗАЧЕТ
		7	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	17. Бросок двумя руками от груди. Со средней и дальней дистанции.		ЗАЧЕТ
		10	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	18.перебежки по дуге с остановками. Передача одной рукой от плеча		ЗАЧЕТ
		14	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	19. Передача мяча «Восьмеркой. Двусторонняя игра»		ЗАЧЕТ
		17	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	20.Ведение мяча в движении без сопротивления защитников.		ЗАЧЕТ
		21	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	21. Двусторонняя игра. Броски со средней дистанции.		ЗАЧЕТ
		24	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	22.Передачи мяча в движении без сопротивления защитников		ЗАЧЕТ
		28	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	23. Ведение мяча «Змейкой». Остановка в два шага с мячом	ЗАЧЕТ	
	ДЕКАБРЬ	1	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	24. Переводы мяча под ногами за спиной	СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ	ЗАЧЕТ
		5	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	25. Передача мяча от пола. Повороты и развороты на одной ноге		ЗАЧЕТ

		8	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	26. Ведение мяча с изменением направлении. Повороты с мячом на одной ноге.	ЗАЧЕТ
		12	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	27. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Остановка прыжком.	ЗАЧЕТ
		15	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	28. Проход под кольцо и атака после двух шагов	ЗАЧЕТ
		19	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	29. Передача мяча в тройках. Двусторонняя игра	ЗАЧЕТ
		22	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	30 Штрафные броски. Ведение с изменением направления движения	ЗАЧЕТ
		26	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	31 Остановка прыжком после быстрого ведения. Ведение мяча с сопротивлением.	ЗАЧЕТ
		29	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	32. Передачи мяча на длинные расстояния. Двусторонняя игра	ЗАЧЕТ
	ЯНВАРЬ	5	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	33. Игра один на один по коридорам и на одно кольцо	СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ ЗАЧЕТ
		9	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	34. Финты при ведении и проходы к корзине.	ЗАЧЕТ
		12	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	35. Добивание мяча в щит. Рывок из различных исходных положений	ЗАЧЕТ
		16	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	36.Ведение двух мячей одновременно. техника игры в защите	ЗАЧЕТ
		19	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	37. Передача мяча с отскоком от пола. прыжки на месте двумя ногами	ЗАЧЕТ
		23	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	38. Ловля мяча одной рукой на месте. ведение с изменением темпа и сопротивлением	ЗАЧЕТ
		26	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	39. Ведение с изменением темпа и сопротивлением	ЗАЧЕТ
		30	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	40. Ведение мяча «восьмеркой» между ног. прыжки через скакалку	ЗАЧЕТ
	ФЕВРАЛЬ	2	16.00-	ГРУППОВОЕ	1	41. Передача мяча в движении и на месте.	СПОРТИВНЫЙ ЗАЧЕТ

		16.45	ЗАНЯТИЕ		штрафной бросок.	ЗАЛ	
	6	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	42. Бросок мяча в корзину с близкого расстояния. двусторонняя игра		ЗАЧЕТ
	9	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	43. Двусторонняя игра .финты при ведении и проходы к корзине		ЗАЧЕТ
	13	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	44. Ведение мяча «вслепую». способы держания игрока без мяча		ЗАЧЕТ
	16	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	45. Передачи мяча после ведения. Правила выполнения штрафного броска.		ЗАЧЕТ
	20	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	46. Вырывание и выбивание мяча. Выбор места для получения мяча.		ЗАЧЕТ
	23	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	47. Уходы от опеки защитника внезапным изменением направления с последующей ловлей мяча		ЗАЧЕТ
	27	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	48. Ведение мяча с сопротивлением.		ЗАЧЕТ
	МАРТ					СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ	
	2	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	49 Подбор мяча на своем щите		ЗАЧЕТ
	6	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	50 Двое против одного. Штрафные броски		ЗАЧЕТ
	9	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	51.Обработка быстрого прорыва		ЗАЧЕТ
	13	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	52. Выбивание мяча. Быстрый прорыв.		ЗАЧЕТ
	16	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	53. Выбивание мяча при длительной подготовке к передаче. Бросок со средней дистанции.		ЗАЧЕТ
	20	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	54. Способы держания игрока перед собой		ЗАЧЕТ
	23	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	55. Броски со средней и дальней дистанции		ЗАЧЕТ
	27	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	56. Двое против одного трое против двоих		ЗАЧЕТ
	30	16.00-16.45	ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	57. Работа ног и другие навыки игры в нападении		

	<b>АПРЕЛЬ</b>	<b>3</b>	<b>16.00-16.45</b>	<b>ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>1</b>	58. Личная защита персональная опека игроков	<b>СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ</b>	<b>ЗАЧЕТ</b>
		<b>6</b>	<b>16.00-16.45</b>	<b>ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>1</b>	59. Броски со средней дистанции с сопротивлением защитника		<b>ЗАЧЕТ</b>
		<b>10</b>	<b>16.00-16.45</b>	<b>ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>1</b>	60. Бросок мяча в корзину в прыжке		<b>ЗАЧЕТ</b>
		<b>13</b>	<b>16.00-16.45</b>	<b>ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>1</b>	61. Держание игрока при поворотах с мячом		<b>ЗАЧЕТ</b>
		<b>17</b>	<b>16.00-16.45</b>	<b>ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>1</b>	62. Борьба за отскочивший мяч. Двусторонняя игра		<b>ЗАЧЕТ</b>
		<b>20</b>	<b>16.00-16.45</b>	<b>ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>1</b>	63. Противодействие игроку с мячом		<b>ЗАЧЕТ</b>
		<b>24</b>	<b>16.00-16.45</b>	<b>ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>1</b>	64. Техника специальных финтов		<b>ЗАЧЕТ</b>
		<b>27</b>	<b>16.00-16.45</b>	<b>ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>1</b>	65. Повороты с мячом на ноге		<b>ЗАЧЕТ</b>
	<b>МАЙ</b>	<b>8</b>	<b>16.00-16.45</b>	<b>ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>1</b>	66. Вырывание, выбивание мяча	<b>СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ</b>	<b>ЗАЧЕТ</b>
		<b>11</b>	<b>16.00-16.45</b>	<b>ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>1</b>	67. Техника перехвата мяча при передаче.		<b>ЗАЧЕТ</b>
		<b>15</b>	<b>16.00-16.45</b>	<b>ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>1</b>	68. Борьба за отскочивший мяч		<b>ЗАЧЕТ</b>
		<b>18</b>	<b>16.00-16.45</b>	<b>ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>1</b>	69. Двое против одного, трое против двоих		<b>ЗАЧЕТ</b>
		<b>22</b>	<b>16.00-16.45</b>	<b>ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>1</b>	70 Индивидуальные действия		<b>ЗАЧЕТ</b>
		<b>25</b>	<b>16.00-16.45</b>	<b>ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>1</b>	71. Сдача контрольных нормативов		<b>ЗАЧЕТ</b>
		<b>29</b>	<b>16.00-16.45</b>	<b>ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>1</b>	72. Сдача контрольных нормативов		<b>ЗАЧЕТ</b>

## 2.2. Условия реализации программы.

### Материально-техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

## 2.3. Формы аттестации.

1) Тестирование и контрольные испытания.

### Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 - й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

### Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски ( % )		Штрафные броски ( % )	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 - й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30

### Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	13-14 лет		15-16 лет		16-17 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	137	168	156	210	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	15	14	17	16	20	19
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5		7		10	

6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10		12		14
----	------------------------------	--	----	--	----	--	----

## 2.4. Оценочные материалы

### Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Оценка							
		юноши				девушки			
		высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	4 7 9 12	3 5 6 9	2 3 4 5	1 1 2 3	4 6 7 9	3 4 5 7	2 3 3 4	1 1 2 3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	3 5	2 4	1 2	0 1	3 4	2 3	1 2	0 1
	3. Передача мяча двумя руками сверху.	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	1 2

### Педагог дополнительного образования учреждения дополнительного образования обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и покрытия, наличия в достаточном количестве индивидуальных средств защиты, надежности установки и закрепления специального оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении технических комплексов и специальных физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях волейболом.
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и неоднократно проводить контроль за их состоянием в процессе занятий;



- следить за своевременным прохождением медицинских осмотров и предоставлением занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- комплектовать состав группы обучающихся (воспитанников) и принимать меры по сохранению её основного состава в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности, применимой к занимающимся;
- составлять групповые и индивидуальные планы, а также готовить программы занятий, обеспечивая их выполнение;
- выявлять индивидуальные творческие способности обучающихся (воспитанников), способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, всячески поддерживать одарённых обучающихся (воспитанников);
- организовывать участие обучающихся в соревнованиях по волейболу, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на окружном и городском уровне;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию.
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий;

## **2.5. Методические материалы**

Содержание программы включает учебный материал по основным видам подготовки баскетболистов; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по году обучения; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

### **ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Структура и содержание учебно-тренировочных занятий баскетболистов. Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от построения основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин. Структура тренировочного занятия имеет три части.

**Подготовительная часть** (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимаю-

щихся (строевые упражнения, команды), создание психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, дыхательные комплексы );

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

**Основная часть** (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести точную установку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

**Заключительная часть** (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (Восстановительный бег, ходьба, упражнения на гибкость, комплексы дыхательных упражнений). Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки

футболистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся. К обучению игре в волейбол следует приступать с 10-11 -летнего возраста.

Развиваясь, организм детей проходит определенные стадии: 10-12, 12-14, 14-16 лет. С учетом возраста должна применяться определенная методика обучения и совершенствования технических и тактических приемов волейбола.

Костно-мышечный аппарат до 15-16 лет находится в стадии естественного развития. В связи с этим до этого возраста не рекомендуются большие физические нагрузки на позвоночный столб.

С 10 лет у девочек и с 12 лет у мальчиков длина тела резко увеличивается. Чрезмерные физические нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в длину.

В возрасте 10-12 лет сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика, внимание неустойчиво. Следовательно, нецелесообразны длительные объяснения упражнений, т.к. в сосредоточенном состоянии ученик относительно долгое время находиться не может, но показ упражнений воспринимает без умственных усилий, поэтому необходим качественный показ.

В этом возрасте многие новые формы движений приобретаются и закрепляются зачастую без длительного инструктажа, это лучший возраст для обучения, что важно для овладения техникой игры в баскетбол. Но это не значит,

что начало занятий волейболом в более позднем возрасте (старше 12 лет) не дает желаемых результатов. Практика убедительно доказывает, что обучению баскетболу все возрасты покорны.

В возрасте 12-14 лет появляются сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешены и оптимистичны. Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Этот возраст благодатный для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

У девочек этот период совпадает с началом полового созревания (у мальчиков несколько позже). Девочки заметно прибавляют в весе, а для мальчиков характерно увеличение силы мышц конечностей.

### **Методы и формы обучения**

#### **Словесные методы:**

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

#### **Наглядные методы:**

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

#### **Практические методы:**

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

#### **Формы обучения:**

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

#### **Занимающиеся обязаны:**

- приходиться на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача.

### **2.6.Список литературы:**

1. **Литература для учителя:**
2. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
3. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
4. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
5. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
7. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
- 8.

9. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
10. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

### **11. Интернет – ресурсы**

12. Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)
13. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
14. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
15. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей,
17. [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)
18. Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество
19. учителей физической культуры.
20. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
21. <http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт
22. Слущкий Л.Н. Волейбол игра связующего. М., Физкультура и спорт, 1984