

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «УСТЬ-ИШИМСКИЙ ДЕТСКИЙ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ  
ЦЕНТР»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ ДО «Усть-Ишимский ДООФСЦ»  
Татаринцев Ю.А.

Педагогический совет

«13» апреля 2017 г.

\_\_\_\_\_  
протокол №   6  

«13» апреля 2017 г.

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«БАСКЕТБОЛ»**

**Педагог, реализующий программу –  
Телятников Николай Николаевич,  
педагог дополнительного образования**

**Срок реализации программы – 3 лет**

**Возраст учащихся – 10-16 лет**

**с. Усть-Ишим – 2016**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа объединения по баскетболу рассчитана на школьников 10—16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в объединение делятся в зависимости от возраста на три учебные группы: первого, второго, третьего года обучения.

Работа объединения предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовку общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по баскетболу для коллективов физической культуры, общеобразовательных школ, по месту жительства.

Основной показатель работы объединения по баскетболу — выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки первого и второго годов обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом; выполнение нормативных требований по видам подготовки.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60 - 70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип тренировочной работы в группах — дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся; а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задача: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышена уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; выполнение нормативов по видам подготовки.

В группах на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки. Занятия во всех группах проводятся 2 раза в неделю по 2 ч первый год обучения и 3 раза в неделю по 2 ч второй и третий год обучения. В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединение с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному педагогом совместно с занимающимися.

Два раза в год (декабрь, май) в объединение должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным

контрольных испытаний даётся оценка успеваемости каждому занимающемуся (см. таблицу Контрольные упражнения»).

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, классе, школе. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Руководитель объединения должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классным руководителем. Он должен приучать обучающихся к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе, Для четкого планирования, учета, отчетности объединение должен иметь следующую документацию: годовой план учебно-тренировочной и воспитательной работы; график прохождения учебного материала; месячные и поурочные планы, составленные на основе учебной программы; журналы учета учебной работы, посещаемости.

Для занятий баскетбольного кружка необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами — 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами — 4 штуки.
3. Шахматные часы—1 штука.
4. Стойки для обводки — 6 штук.
5. Гимнастическая стенка — 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки — 4 штуки.
7. Гимнастический трамплин—1 штука.
8. Гимнастические маты — 3 штуки.
9. Скакалки — 30 штук.
10. Мячи набивные различной массы — 30 штук.
11. Гантели различной массы — 20 штук.
12. Мячи баскетбольные — 40 штук.
13. Насос ручной со штуцером — 2 штуки.
14. Инвентарь для туристических походов — на 30 человек.
15. Рулетка—1 штука.
16. Макет площадки с фишками — 2 комплекта

## **Цель и задачи программы**

**Цель:** всестороннее физическое развитие личности.

**Задачи:**

1. Развитие у детей физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости, силы)
2. Пробуждение у детей потребности в самопознании и самосовершенствовании
3. Воспитание чувства ответственности за свои поступки.
4. Выявление и содействие развитию творческих способностей каждого ребенка.
5. Формирование навыков самостоятельной работы со спортивным оборудованием и инвентарем.
6. Содействие повышению уровня межличностных отношений.
7. Содействие повышению уровня знаний об окружающем мире.
8. Формирование навыков самоконтроля и самооценки результатов.

Программа опирается на следующие **принципы обучения:**

- систематичности;
- оздоровительной направленности;
- связи с трудовой и оборонной деятельностью
- готовности к защите Родины
- сознательности и активности

# Содержание программы

## Учебно-тематический план объединения **Баскетбол** 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	--
2.	Сведения о строение и функция организма.	1	1	--
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	--
4.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	--
5.	Правила игры в баскетбол.	1	1	--
6.	Места занятий и инвентарь.	1	1	--
7.	Общая и специальная физическая подготовка.	38	1	37
8.	Основы техники и тактики игры.	79	1	78
9.	Контрольные игры и соревнования.	10	1	9
10.	Контрольные испытания.	4	--	4
11.	Экскурсии и посещение соревнований.	6	--	6
<b><u>Итого:</u></b>		144	10	134

## Содержание

### Теория

**Физическая культура и спорт в России(2ч).** Физическая культура— составная часть культуры, одно из базовых средств воспитания.

Задачи физического воспитания в СССР: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

**Сведения о строении и функциях организма человека(1ч).** Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его

функции. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся(1ч).** Влияние физических упражнений на работоспособность. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль(1ч).** Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

**Правила игры в баскетбол(1ч).** Правила игры в мини-баскетбол. Права и обязанности игроков. Ко- игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии  
Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

**Места занятий, инвентарь(1ч).** Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

## **Практика**

**Общая и специальная физическая подготовка(38ч).** Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

*Практические занятия.* Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

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

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры:* «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

**Основы техники и тактики игры(79ч).** Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

*Практические занятия.* На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже приводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения.

*Техника нападения. Техника передвижения.* Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги.

*Техника владения мячом.* Ловля катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

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

*Техника защиты. Техника передвижения.* Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны.

*Техника овладения мячом.* Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

*Тактика нападения. Индивидуальные действия:* выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния;

применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

*Групповые действия.* Взаимодействия трех игроков—«треугольник».

*Командные действия.* Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия:* применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

*Групповые действия.* Взаимодействия двух игроков — отступление.

*Командные действия.* Личная система защиты.

**Контрольные игры и соревнования(10ч).** Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры.

**Контрольные испытания(4ч).** Сдача нормативов по специальной подготовке.

**Экскурсии, посещение соревнований(6ч).** Экскурсии в музеи, на выставки. Туристические походы по родному краю с посещением памятников истории и культуры, музеев, заповедников.

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

### **Учебно-тематический план объединения Баскетбол 2 год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	--
2.	Сведения о строение и функциях организма.	1	1	--
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	--
4.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	--
5.	Основы методики обучения игре в баскетбол.	1	1	--
6.	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	1	--
7.	Общая и специальная физическая подготовка.	31	1	30
8.	Основы техники и тактики игры.	142	1	141
9.	Контрольные игры и соревнования.	20	1	19
10.	Контрольные испытания.	6	--	6
11.	Экскурсии и посещение соревнований.	10	--	10
<b><u>Итого:</u></b>		216	10	206

## Содержание

### Теория

**Физическая культура и спорт в России(2ч).** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма человека(1ч).** Органы пищеварения и обмена веществ. Сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся(1ч).** Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль(1ч).** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

**Основы методики обучения баскетболу(1ч).** Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение(1ч).** Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка(31ч).** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

**Упражнения для мышц туловища и шеи.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.).

**Упражнения для мышц ног и таза.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

**Акробатические упражнения.** Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной



стойки. Перекаты в стороны из положения лежа в упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Кувырок из упора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла, «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединения указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Упражнения на батуте.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2—3Х20 — 30 м.; 2 — 3Х30 — 40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий — от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты (250—700 г) с места и с разбега. Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и шага.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25—35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному — по постоянно, меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах/ тройках от лицевой до лицевой линий.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лента», «Салки простые», «Салка — дай руку», «Салки-перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50—60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10—20 кг). Спрыгивание с возвышения 40—60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5—8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально трое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с

постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед и вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (2—5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20—50 раз). Ходьба в полуприседе. С набивными мячами (50—100 м).

**Основы техники и тактики игры(142ч).** Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Групповые и командные действия в нападении и защите.

*Практические занятия.* На втором году обучения происходит совершенствование материала, изученного на первом году занятий, а также дальнейшее изучение материала второго года обучение новому материалу, приводимому ниже.

*Техника нападения. Техника передвижения.* Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.

*Техника владения мячом.* Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.

Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.

Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

*Техника защиты. Техника передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

*Техника овладений мячом.* Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

*Тактика нападения. Индивидуальные действия:* выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.

*Групповые действия:* взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).

*Командные действия:* позиционное нападение с применением заслонов.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия;* противодействие при бросках мяча в корзину.

*Групповые действия:* взаимодействие двух игроков — проскальзывание.

*Командные действия:* плотная личная система защиты.

**Контрольные игры и соревнования(20ч).** Соревнование по баскетболу.

**Контрольные испытания(6ч).** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Экскурсии, посещение соревнований(10ч).** Экскурсии в музеи и на выставки. Многодневные туристские походы. Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

**Учебно-тематический план объединения Баскетбол  
3 год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	--
2.	Сведения о строение и функция организма.	1	1	--
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	--
4.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	--
5.	Основы методики обучения игре в баскетбол.	1	1	--
6.	Правила, организация и проведение соревнований.	1	1	--
7.	Оборудование и инвентарь.	1	1	--
8.	Общая и специальная физическая подготовка.	51	1	50
9.	Основы техники и тактики баскетбола.	105	1	104
10.	Контрольные игры и соревнования.	20	1	19
11.	Контрольные испытания.	6	--	6
12.	Экскурсии и посещение соревнований.	10	--	10
13.	Инструкторская и судейская практика.	16	--	16
<b><u>Итого:</u></b>		216	10	206

## **Содержание**

### **Теория**

**Физическая культура и спорт в России(2ч).** Единая всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

**Сведения о строении и функциях организма человека(1ч).** Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся(1ч).** Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении.

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль(1ч).** Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и спортивной форме. Значение массажа и самомассажа. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

**Основы методики обучения и тренировки по баскетболу(1ч).** Методика физической подготовки. Обучение технике. Обучение тактике.

**Правила, организация и проведение соревнований(1ч).** Способы розыгрыша. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Расписание игр. Составление таблиц. Методика судейства.

**Оборудование и инвентарь(1ч).** Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу.

**Общая и специальная физическая подготовка(51ч).** Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Практические занятия. Материал тот же, что и в программе для учебно-тренировочных групп первого года обучения.

**Основы техники и тактики баскетбола(105ч).** Средства и методы технической и тактической подготовки. Командные действия в нападении и защите.

Практические занятия. В этой учебной группе совершенствуется материал предыдущих лет обучения, а также изучается новый технико-тактический арсенал, который приводится ниже.

*Техника нападения. Техника передвижения.* Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.

*Ловля мяча* при встречном движении, при поступательном движении.

*Передача мяча* одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.

*Броски мяча* двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

*Ведение мяча.* Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

*Обманные действия:* финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

*Техника защиты. Техника овладения мячом.* Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.

*Тактика нападения. Индивидуальные действия:* действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

*Групповые действия:* взаимодействия двух игроков — переключение.

*Командные действия:* организация командных действий против применения быстрого прорыва.

**Контрольные игры и соревнования(20ч).** Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Система записи игровых действий и анализ полученных данных.

Практические занятия. Соревнования по баскетболу.

**Контрольные испытания(6ч).** Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовленности.

**Экскурсии, посещение соревнований(10ч).** Экскурсии в музеи и на выставки. Многодневные туристские походы. Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

**Умения и навыки.** Уровень подготовленности занимающихся необходимо определять в следующих упражнениях:

**Общая и специальная физическая подготовленность**

1. Бег 20 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Высота подскока.
4. Бег 20 м.

**Техническая подготовленность**

1. Ведение мяча 20 м.
2. Штрафные броски.
3. Броски в движении после ведения.
4. Броски с точек.

Примечание. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

**Общая физическая подготовка.** *Бег 60 м.* Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

*Прыжок в длину с места.* Измерение производится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка с места.

Каждый испытуемый делает две попытки — засчитывается лучший результат.

**Специальная физическая подготовка.** *Бег 20 м.* Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

*Высота подскока.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50X50 см. Число попыток — три. Берется лучший результат. При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

**Техническая подготовка.** *Штрафные броски.* Игрок выполняет 5 серий по 2 броска (10 бросков).

После первого броска мяч ему подает партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий мяча.

*Ведение мяча 20 м.* Учащийся ведет мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (с), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

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

*Броски с точек.* Учащийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

точки 1 и 2 — слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;

точки 3 и 4 — слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;

точки 5 и 6 — на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90° к проекции щита (т. е. прямо перед щитом);

точки 7 и 8 — симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

точки 9 и 10 — симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки — 3 м, для учебно-тренировочных групп — 3,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 — соответственно 4,5 и 5,0 м.

## Список литературы

1. Буйлин Ю. Р., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М, 1996.
2. Быляева Л. В., Короткое И. М. Подвижные игры. М., 2002.
3. Зинин А. М. Детский баскетбол. М, 1999.
4. Зинин А. М. Первые шаги в баскетболе. М, 2001.
5. Нортон Б. И. Упражнения в баскетболе. М., 2003.
6. Нитхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М., 2003.
7. Яхонтов Е. Р., Генхин З. А. Баскетбол. М., 1998.