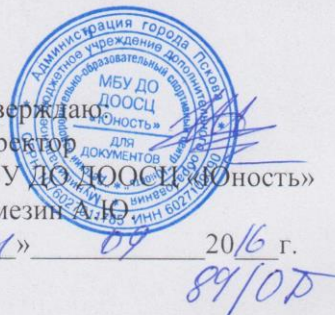


Управление образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр  
«Юность»

Принята на заседании  
методического совета  
от « 20 » 08 20 16 г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Директор  
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»  
Камезин А.Ю.  
« 01 » 09 20 16 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности по боксетболу

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
**Иванова Елена Александровна,**  
педагог дополнительного образования

г. Псков, 2016 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки – философы Сократ, Платон, Аристотель и другие. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими и генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Главным фактором школьной спортивной жизни мы считаем внеклассную работу.

Спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников. Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной **целью** созданной нами программы дополнительного образования детей «Баскетбол».

## **Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Программа курса баскетбол для детей 11-14 лет составлена на основе пособия А. Я. Гомельского «Библия баскетбола», Москва, «Просвещение», 1994.

## **Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

## **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности. Развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4-6 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;

- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, которые предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовительных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### Учебный план

Таблица 1

| № п/п | Название раздела, темы         | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля       |
|-------|--------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------------|
|       |                                | Всего            | Теория | Практика |                                 |
| 1     | Теоретическая                  | 11               | 11     | 0        | Контрольно-переводные нормативы |
| 2     | ОФП                            | 55               | 0      | 55       |                                 |
| 3     | СФП                            | 41               | 0      | 41       |                                 |
| 4     | Техническая                    | 49               | 0      | 49       |                                 |
| 5     | Тактическая                    | 35               | 0      | 35       |                                 |
| 6     | Интегральная                   | 37               | 0      | 37       |                                 |
| 7     | Контрольные и календарные игры | 26               | 0      | 26       |                                 |
| 8     | Контрольные испытания          | 10               | 0      | 10       |                                 |
|       | Итого:                         | 264              | 11     | 255      | 10                              |

## Программный материал практических занятий для спортивно-оздоровительных групп

### Теоретическая подготовка

Таблица 2

| Тема   | Кол-во часов |
|--|--------------|
| Физическая культура и спорт в России                 | 1            |
| Состояние и развитие баскетбола в России             | 1            |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1            |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1            |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом      | 2            |
| Профилактика травматизма в спорте                    | 2            |
| Основы техники игры и техническая подготовка         | 1            |
| Физические качества и физическая подготовка          | 1            |
| Спортивные соревнования                              | 1            |
| Всего часов:   | 11           |

### Техническая подготовка

Таблица 3

| № п/п | Приемы игры   | СОГ |
|-------|---|-----|
| 1.    | Прыжок толчком двух ног                             | +   |
| 2.    | Прыжок толчком одной ноги                           | +   |
| 3.    | Остановка прыжком                                   | +   |
| 4.    | Остановка двумя шагами                              | +   |
| 5.    | Повороты вперед                                     | +   |
| 6.    | Повороты назад                                      | +   |
| 7.    | Ловля мяча двумя руками на месте                    | +   |
| 8.    | Ловля мяча двумя руками в движении                  | +   |
| 9.    | Ловля мяча двумя руками в прыжке                    | +   |
| 10.   | Ловля мяча двумя руками при встречном движении      | +   |
| 11.   | Ловля мяча двумя руками при поступательном движении | +   |
| 12.   | Ловля мяча двумя руками при движении сбоку          | +   |
| 13.   | Ловля мяча одной рукой на месте                     | +   |
| 14.   | Ловля мяча одной рукой в движении                   | +   |
| 15.   | Ловля мяча одной в прыжке                           | +   |
| 16.   | Ловля мяча одной рукой при встречном движении       | +   |
| 17.   | Ловля мяча одной рукой при поступательном движении  | +   |
| 18.   | Ловля мяча одной рукой при движении сбоку           | +   |
| 19.   | Передача мяча двумя руками сверху                   | +   |
| 20.   | Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)    | +   |
| 21.   | Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)    | +   |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 22. | Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)                            | + |
| 23. | Передача мяча двумя руками с места                                       | + |
| 24. | Передача мяча двумя рукам в движении                                     | + |
| 25. | Передача мяча двумя руками в прыжке                                      | + |
| 26. | Передача мяча двумя руками (встречные)                                   | + |
| 27. | Передача мяча двумя руками (поступательные)                              | + |
| 28. | Передача мяча двумя руками на одном уровне                               | + |
| 29. | Передача мяча двумя руками (сопровождающие)                              | + |
| 30. | Передача мяча одной рукой сверху   | + |
| 31. | Передача мяча одной от головы  | + |
| 32. | Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)                          | + |
| 33. | Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)                             | + |
| 34. | Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)                             | + |
| 35. | Передача мяча одной рукой с места  | + |
| 36. | Передача мяча одной рукой в движении                                     | + |
| 37. | Передача мяча одной рукой в прыжке                                       | + |
| 38. | Передача мяча одной рукой (встречные)                                    | + |
| 39. | Передача мяча одной рукой (поступательные)                               | + |
| 40. | Передача мяча одной рукой на одном уровне                                | + |
| 41. | Передача мяча одной рукой (сопровождающие)                               | + |
| 42. | Ведение мяча с высоким отскоком  | + |
| 43. | Ведение мяча с низким отскоком   | + |
| 44. | Ведение мяча со зрительным контролем                                     | + |
| 45. | Ведение мяча без зрительного контроля                                    | + |
| 46. | Ведение мяча на месте  | + |
| 47. | Ведение мяча по прямой   | + |
| 48. | Ведение мяча по дугам  | + |
| 49. | Ведение мяча по кругам   | + |
| 50. | Ведение мяча зигзагом  | + |
| 51. | Обводка соперника с изменением высоты отскока                            | + |
| 52. | Обводка соперника с изменением направления                               | + |
| 53. | Обводка соперника с изменением скорости                                  | + |
| 54. | Обводка соперника с поворотом и переводом мяча                           | + |
| 55. | Обводка соперника с переводом под ногой                                  | + |
| 56. | Обводка соперника за спиной  | + |
| 57. | Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание) | + |
| 58. | Броски в корзину двумя руками сверху                                     | + |
| 59. | Броски в корзину двумя руками от груди                                   | + |
| 60. | Броски в корзину двумя руками снизу                                      | + |
| 61. | Броски в корзину двумя руками (добивание)                                | + |
| 62. | Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита                         | + |
| 63. | Броски в корзину двумя руками без отскока от щита                        | + |
| 64. | Броски в корзину двумя руками с места                                    | + |
| 65. | Броски в корзину двумя руками в движении                                 | + |
| 66. | Броски в корзину двумя руками в прыжке                                   | + |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 67. | Броски в корзину двумя руками (дальние)         | + |
| 68. | Броски в корзину двумя руками (средние)         | + |
| 69. | Броски в корзину двумя руками (ближние)         | + |
| 70. | Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | + |
| 71. | Броски в корзину двумя руками под углом к щиту  | + |
| 72. | Броски в корзину двумя руками параллельно щиту  | + |
| 73. | Броски в корзину одной рукой сверху             | + |
| 74. | Броски в корзину одной рукой от плеча           | + |
| 75. | Броски в корзину одной рукой снизу              | + |
| 76. | Броски в корзину одной рукой (добивание)        | + |
| 77. | Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + |
| 78. | Броски в корзину одной рукой с места            | + |
| 79. | Броски в корзину одной рукой в движении         | + |
| 80. | Броски в корзину одной рукой в прыжке           | + |
| 81. | Броски в корзину одной рукой (дальние)          | + |
| 82. | Броски в корзину одной рукой (средние)          | + |
| 83. | Броски в корзину одной рукой (ближние)          | + |
| 84. | Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом  | + |
| 85. | Броски в корзину одной рукой под углом к щиту   | + |
| 86. | Броски в корзину одной рукой параллельно щиту   | + |

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

-формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;

-изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.



## Тактика нападения

Таблица 4

| №  | Приемы игры               | СОГ |
|----|---------------------------|-----|
| 1. | Выход для получения мяча  | +   |
| 2. | Выход для отвлечения мяча | +   |
| 3. | Розыгрыш мяча             | +   |
| 4. | Атака корзины             | +   |
| 5. | «Передай мяч и выходи»    | +   |
| 6. | Заслон                    | +   |
| 7. | Наведение                 | +   |
| 8. | Пересечение               | +   |

## Тактика защиты

Таблица 5

| Приемы игры                               | СОГ |
|---|-----|
| Противодействие получению мяча            | +   |
| Противодействие выходу на свободное место | +   |
| Противодействие розыгрышу мяча            | +   |
| Противодействие атаке корзины             | +   |

## Физическая подготовка

### Обще-подготовительные упражнения:

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки

одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки

на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

#### **Специально-подготовительные упражнения:**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре

на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

**Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.** Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Таблица 6

**План-график подготовки баскетболистов в спортивно-оздоровительных группах (6 часов)**

| Виды подготовки                | Кол-во часов<br>в год | Недели   |   |   |   |   |         |   |   |   |    |        |    |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |
|--------------------------------|-----------------------|----------|---|---|---|---|---------|---|---|---|----|--------|----|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|
|                                |                       | Сентябрь |   |   |   |   | Октябрь |   |   |   |    | Ноябрь |    |    |    |    | Декабрь |    |    |    | Январь |    |    |    |
|                                |                       | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6       | 7 | 8 | 9 | 10 | 11     | 12 | 13 | 14 | 15 | 16      | 17 | 18 | 19 | 20     | 21 | 22 | 23 |
| Теоретическая                  | 11                    | 1        | 1 | - | - | - | -       | - | - | - | -  | -      | -  | -  | -  | 1  | -       | -  | 1  | 1  | -      | -  | -  |    |
| ОФП                            | 55                    | 4        | 3 | 2 | 2 | 2 | 1       | 1 | 2 | 2 | 1  | 2      | 1  | 1  | 1  | 1  | -       | 1  | 1  | -  | 1      | 1  | 2  | 2  |
| СФП                            | 41                    | -        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1       | 1 | 1 | 1 | 1  | 1      | 2  | 1  | -  | 1  | 1       | -  | 1  | 1  | 1      | 1  | 1  |    |
| Техническая                    | 49                    | -        | - | 1 | 1 | 1 | 2       | 2 | 1 | 1 | 2  | 1      | 2  | 1  | 1  | 1  | 1       | 1  | 1  | 2  | 2      | 1  | 1  |    |
| Тактическая                    | 35                    | -        | - | 1 | 1 | 1 | 1       | 1 | 1 | 1 | 1  | 1      | 1  | -  | 1  | 1  | 1       | 1  | 1  | -  | 1      | 1  | 1  |    |
| Интегральная                   | 37                    | 1        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1       | 1 | 1 | 1 | 1  | 1      | 1  | 1  | 1  | 1  | 1       | 1  | -  | 1  | 1      | 1  | 1  |    |
| Контрольные и календарные игры | 26                    | -        | - | - | - | - | -       | - | - | - | -  | -      | -  | 2  | 2  | 1  | 1       | 2  | 2  | -  | -      | -  | -  |    |
| Контрольные испытания          | 10                    | -        | - | - | - | - | -       | - | - | - | -  | -      | -  | -  | -  | -  | -       | -  | -  | -  | -      | -  | -  |    |
| Всего часов                    | 264                   | 6        | 6 | 6 | 6 | 6 | 6       | 6 | 6 | 6 | 6  | 6      | 6  | 6  | 6  | 6  | 6       | 6  | 6  | 6  | 6      | 6  | 6  |    |

| Виды подготовки                | Кол-во часов<br>в год | Недели  |    |    |    |    |      |    |    |    |    |        |    |    |    |    |     |    |    |    |      |    |  |  |
|--------------------------------|-----------------------|---------|----|----|----|----|------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|-----|----|----|----|------|----|--|--|
|                                |                       | Февраль |    |    |    |    | Март |    |    |    |    | Апрель |    |    |    |    | Май |    |    |    | Июнь |    |  |  |
|                                |                       | 24      | 25 | 26 | 27 | 28 | 29   | 30 | 31 | 32 | 33 | 34     | 35 | 36 | 37 | 38 | 39  | 40 | 41 | 42 | 43   | 44 |  |  |
| Теоретическая                  | 11                    | -       | -  | 1  | -  | 1  | -    | -  | 1  | -  | -  | -      | 1  | -  | -  | -  | 1   | 1  | -  | -  | -    | -  |  |  |
| ОФП                            | 55                    | 1       | 2  | 1  | 1  | -  | 1    | 1  | -  | 2  | 1  | 1      | -  | -  | 1  | -  | -   | -  | 2  | 2  | 2    | 3  |  |  |
| СФП                            | 41                    | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | -    | -  | 1  | 1  | 1  | 1      | 1  | -  | 1  | -  | 1   | -  | 2  | 2  | 2    | 2  |  |  |
| Техническая                    | 49                    | 2       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1    | 2  | 1  | 1  | 2  | 1      | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | -    | -  |  |  |
| Тактическая                    | 35                    | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1    | 1  | 1  | 1  | 1  | -      | -  | 1  | -  | 1  | 1   | 2  | -  | 1  | -    | -  |  |  |
| Интегральная                   | 37                    | 1       | 1  | -  | -  | 1  | 1    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1      | 1  | -  | -  | 1  | -   | -  | 1  | -  | 2    | 1  |  |  |
| Контрольные и календарные игры | 26                    | -       | -  | 1  | 2  | 1  | 2    | 1  | 1  | -  | -  | -      | -  | 2  | 1  | 1  | 2   | 2  | -  | -  | -    | -  |  |  |
| Контрольные испытания          | 10                    | -       | -  | -  | -  | -  | -    | -  | -  | -  | -  | 2      | 2  | 2  | 2  | 2  | -   | -  | -  | -  | -    | -  |  |  |
| Всего часов                    | 264                   | 6       | 6  | 6  | 6  | 6  | 6    | 6  | 6  | 6  | 6  | 6      | 6  | 6  | 6  | 6  | 6   | 6  | 6  | 6  | 6    | 6  |  |  |

## Календарный учебный график

| №<br>п/п | Тема занятия  |
|----------|---|
| 1        | Теоретические сведения. Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.  |
| 2        | ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов.  |
| 3        | Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.  |
| 4        | СФП. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. |
| 5        | Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.   |
| 6        | ТП. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами.  |
| 7        | Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.  |
| 8        | ТАКТИКА. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на баскетбольном поле.   |
| 9        | Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.   |
| 10       | Теоретические сведения. Олимпийские игры.   |
| 11       | ОФП. Упражнения с предметами.<br>Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Многоскоки.   |
| 12       | СФП. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, соревнования с партнером за овладение мячом.  |
| 13       | Обманные движения, «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).   |
| 14       | Финт «остановкой» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «бросок» мяча (имитируя бросок, уход от соперника вправо или влево).  |
| 15       | ТАКТИКА. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.   |
| 16       | Теоретические сведения. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.   |
| 17       | ОФП. Акробатические упражнения.<br>Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.  |

|    |   |
|----|---|
| 18 | СФП. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'.  |
| 19 | Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.   |
| 20 | Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость).  |
| 21 | Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча.  |
| 22 | Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.   |
| 23 | Прыжки: вверх, вперед, вправо, влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.  |
| 24 | Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча правой рукой в выпаде.  |
| 25 | ТАКТИКА. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.  |
| 26 | Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.   |
| 27 | Теоретические сведения. <u>Гигиена</u> . Общее понятие о гигиене.   |
| 28 | ОФП. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание   |
| 29 | Спортивные игры.  |
| 30 | СФП. Обводка препятствий (на скорость).   |
| 31 | Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча.  |
| 32 | Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.   |
| 33 | Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.   |
| 34 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: на ход партнеру.   |
| 35 | ТАКТИКА. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.   |
| 36 | Уметь точно и своевременно выполнить передачу в руки партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.  |
| 37 | Комбинация «игра в стенку».   |
| 38 | Теоретические сведения. <u>Закаливание</u> . Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. |
| 39 | ОФП. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными   |

|    |   |
|----|---|
|    | пружинящими движениями.   |
| 40 | СФП. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.  |
| 41 | Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).   |
| 42 | Спортивные игры.  |
| 43 | Остановки во время бега выпадом и прыжком.  |
| 44 | ТАКТИКА. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном ударе и вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).  |
| 45 | Выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча.  |
| 46 | Противодействие получению мяча.   |
| 47 | Теоретические сведения. <u>Питание</u> . Значение питания как фактора борьбы за здоровье.   |
| 48 | ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами.  |
| 49 | Обводка соперника с изменением высоты отскока.  |
| 50 | Обводка соперника с изменением направления.   |
| 51 | СФП. Бег с изменением направления (до 180°).  |
| 52 | Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок в начале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д. |
| 53 | Обводка соперника с изменением скорости.  |
| 54 | Спортивные игры.  |
| 55 | Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.   |
| 56 | Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).   |
| 57 | Броски мяча в корзину двумя руками сверху, двумя руками от груди.   |



|    |   |
|----|---|
| 58 | Броски мяча в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками(добивание).   |
| 59 | Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.   |
| 60 | Броски в корзину двумя руками без отскока от щита.  |
| 61 | Броски из под кольца, со средней дистанции, 3-х очковый бросок.   |
| 62 | ТАКТИКА. Розыгрыш мяча.   |
| 63 | Противодействие выходу на свободное место.  |
| 64 | ТАКТИКА. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (бросок или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. |
| 65 | Штрафной бросок.  |
| 66 | Броски в корзину двумя руками параллельно щиту.   |
| 67 | Броски в корзину одной рукой сверху, броски в корзину одной рукой от плеча.   |
| 68 | Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.  |
| 69 | Теоретические сведения. <u>Понятие о травмах</u> . Особенности спортивного травматизма.   |
| 70 | ОФП. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.  |
| 71 | Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.  |
| 72 | СФП. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.  |
| 73 | Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.   |
| 74 | Спортивные игры.  |
| 75 | Броски мяча правой и левой рукой.   |
| 76 | Броски в корзину одной рукой в движении.  |
| 77 | Броски в корзину одной рукой с места.   |

|    |   |
|----|---|
| 78 | Броски в корзину одной рукой в прыжке.  |
| 79 | ТАКТИКА. Атака корзины.   |
| 80 | Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.   |
| 81 | ТАКТИКА. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».   |
| 82 | Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.  |
| 83 | ТАКТИКА. «Передай мяч и выходи».  |
| 84 | Броски в корзину одной рукой (дальние).   |
| 85 | Броски в корзину одной рукой (средние).   |
| 86 | Броски в корзину одной рукой (ближние).   |
| 87 | Теоретические сведения. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. |
| 88 | ТАКТИКА. Заслон.  |
| 89 | ТАКТИКА. Противодействие розыгрышу мяча.  |
| 90 | ОФП. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.   |
| 91 | ОФП. 6-минутный и 12-минутный бег.  |
| 92 | СФП. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°.                             |
| 93 | Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.   |
| 94 | Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.  |
| 95 | Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.  |
| 96 | ТАКТИКА. Наведение.   |
| 97 | ОФП. Упражнения с набивными мячами в парах.   |
| 98 | СФП. Упражнения для развития быстроты, движения и прыгучести.   |

|     |  |
|-----|--|
| 99  | Контрольные игры.  |
| 100 | СФП. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'.  |
| 101 | ОФП. Упражнения типа «полоса препятствий».   |
| 102 | ТАКТИКА. Противодействие атаке корзины.  |
| 103 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  |
| 104 | Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.  |
| 105 | Броски на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в руки партнеру, на ход двигающемуся партнеру.  |
| 106 | Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.  |
| 107 | СФП. Упражнения для развития игровой ловкости.   |
| 108 | Теоретические сведения. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. |
| 109 | Контрольные игры.  |
| 110 | ОФП. Упражнения для развития гибкости.   |
| 111 | ОФП. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.  |
| 112 | Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.  |
| 113 | СФП. Упражнения для развития специальной выносливости.   |
| 114 | Учебная игра с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.  |
| 115 | Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).  |
| 116 | СФП. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'.  |
| 117 | Теоретические сведения. Состояние и развитие баскетбола в России.  |
| 118 | Комплексное развитие двигательных способностей.  |

|     |   |
|-----|---|
| 119 | Физическая подготовка. Подвижные игры.  |
| 120 | ОФП. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках.   |
| 121 | Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.                                 |
| 122 | Теоретические сведения. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.   |
| 123 | Подвижные игры (футбол).  |
| 124 | Контрольные игры.   |
| 125 | ТАКТИКА. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном из-х очковом броске, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). |
| 126 | Защитные действия 1х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.  |
| 127 | Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.  |
| 128 | Сдача контрольных нормативов.   |
| 129 | ОФП. Развитие двигательных качеств. Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.                   |
| 130 | Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижные игры.   |
| 131 | Защитные действия (1 х 1), (1 х 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.   |
| 132 | Соревнования по баскетболу.   |

## Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

| Группы |           | Прыжок в длину с места, см |     |              | Бег 20 м, с |     |               | Штрафные броски, из 10 бросков |   |              | Сум-ма очков 100% |
|--------|-----------|----------------------------|-----|--------------|-------------|-----|---------------|--------------------------------|---|--------------|-------------------|
|        |           | м                          | д   | Кол-во очков | м           | д   | Кол-во оч-ков | м                              | д | Кол-во очков |                   |
| СОГ    | 8-10 лет  | 160                        | 155 | 4,5          | 4,2         | 4,5 | 3,5           | 3                              | 2 | 1,5          |                   |
|        | 11-13 лет | 174                        | 160 | 4,5          | 4,0         | 4,3 | 3,5           | 4                              | 4 | 1,5          |                   |
|        | 14-18 лет | 190                        | 180 | 3            | 3,9         | 4,0 | 3             | 5                              | 5 | 1,5          |                   |

## Список используемой литературы

- 1.А. Я. Гомельский Библия баскетбола 1000 баскетбольных упражнений, Москва, «Просвещение», 1994. - 215
- 2.Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград : Учитель, 2011. – 167 с.
- 3.В. И. Лях комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Задневич. – М. : Просвещение, 2005.
- 4.Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
- 5.Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
- 6.Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
- 7.Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
- 8.Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм