

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Мамадышский политехнический колледж»  
(ГАПОУ «Мамадышский ПК»)

Утверждаю  
Директор ГАПОУ  
«Мамадышский политехнический  
колледж»  
Н.Н. Егоров



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол»**

**Направленность: физкультурно-спортивное**

**Возраст обучающихся: 15-19 лет**

**Срок реализации: 3 года**

**Автор-составитель:**

Зиннатова Эндже Нургалиевна,  
педагог дополнительного образования

## Оглавление

Пояснительная записка.....	4
Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, новизна программы.....	5
Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.....	5
Цель и задачи программы.....	5
Возраст детей, участвующих в реализации программы.....	6
Срок и этапы реализации программы.....	6
Формы и режим занятий.....	6
Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки....	7
Учебные планы (по годам обучения).....	7-15
Учебный план первого года обучения с содержанием.....	7
Учебный план второго года обучения с содержанием.....	10
Учебный план третьего года обучения с содержанием.....	12
Формы подведения итогов реализации программы.....	15
Список литературы.....	17
Приложение (методические материалы, календарный учебный график, рабочие программы, анкета) .....	18-37

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. В основе программы лежит система многолетней тренировки юных спортсменов, которая позволяет проводить целенаправленный процесс обучения и воспитания в интересах человека, общества, государства, сопровождающийся констатацией достижения наивысшего спортивного результата, достигнутого в оптимальных возрастных границах.

### **Нормативно – правовое обеспечение программы**

Составлена на основании следующих документов:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ, с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022г.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2330 года от 31.03.2022 №678-р.
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10.
- Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28.
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции, разработанные ГБУДО «РЦВР» в 2023 году.
- Устав учреждения.

### **Актуальность программы**

Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры баскетбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс. По разносторонности воздействия на организм баскетбол представляет, идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Программа в целом способствует укреплению здоровья, раскрывает и развивает физические и умственные способности обучающихся. Дает им положительный эмоциональный заряд. Основой программы являются естественные движения, разнообразные доступные упражнения.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации. Сохранении и культивировании уникальности личности, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством игры в баскетбол.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность данной программы от уже существующих программ состоит в том, что она способствует взаимодействию общего и дополнительного образования в формировании физкультурно-спортивных знаний, выявлению, развитию и поддержке спортивных воспитанников, обеспечению трудового воспитания и самоопределения обучающихся.

#### **Цель:**

- развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

#### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- сформировать культуры здорового и безопасного образа жизни;
- познакомить с основами жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики баскетбола;
- сформировать базу знаний для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

#### **Развивающие:**

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- развивать кругозор: ознакомить с историей баскетбола;

- развивать интерес к баскетболу как виду спорта.

#### **Воспитывающие:**

- формировать навыки гигиены спортсмена-борца;
- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- формировать нравственные качества обучающихся: честность, взаимопомощь, умение работать в команде, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка, уверенность в своих силах.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для детей от 16 до 18 лет. Комплектование происходит в начале учебного года. Наполняемость первого года обучения – 15 человек. Условия приёма обучающихся: деятельность педагогов дополнительного образования МБОУ ДО «Дом детства и юношества» направлена на развитие массового спорта и выявление одарённых детей, поэтому в группы производится набор всех желающих заниматься баскетболом при отсутствии медицинских противопоказаний. Ребёнок может быть зачислен на второй год обучения, так как программа может осваиваться с любого года обучения.

#### **Объем программы**

Общее количество учебных часов – 432.

Первый год обучения 144 часа, (42 часа – теория, 102 – практика)

Второй год обучения -144 часа, (35 часов – теория, 109 - практика)

Третий год обучения -144 часа (29 час - теория, 115 – практика)

#### **Формы организации образовательного процесса:**

**индивидуальные, групповые, теоретические и практические.**

#### **Виды занятий:**

- учебное (теоретическое) занятия, практическое занятие, групповые занятия, соревнования.

Основной формой организации учебного процесса являются практические занятия.

### Формы подведения итогов реализации программы

Виды контроля	Содержание	Методы	Сроки контроля
Вводный	Области интересов и склонностей, определение базового уровня ЗУН	Беседы, наблюдения, тестирования, анкетирования, мониторинг.	1-ый год обучения
Текущий	Освоение учебного материала по темам	Выполнение заданий, составление и разработка техники баскетбола, мониторинг.	По разделам и темам
	Оценка практических умений и навыков учащихся	Соревнования различного уровня.	По разделам и темам
	Оценка самостоятельности	Открытые занятия, приём контрольных нормативов и упражнений.	1 раз в полгода
	Профориентация	Беседы, наблюдения, упражнения, консультации.	В течение года
Коррекция	Внесение изменений и поправок по ходу освоения программы	Индивидуальные занятия, помощь в самореализации, самоконтроле.	В течение года
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач. Уровень творческого роста	Соревнования различного уровня, участие в практическом судействе и результативность участия в спортивных соревнованиях.	Сентябрь-май

### Сроки освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, количество 36 – недели, 9 месяцев в год, начало учебного года с 1 сентября по 31 мая.

### Режим занятий

2 раза в неделю, 2 академических часа (по 45 минут) с перерывом на 15 минут.

### Учебный (тематический) план 1 года обучения

№	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Форма организации занятий	Форма аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего		
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	2	-	2	Презентация, опрос	Беседа
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	10	22	32	Опрос, практическое задание, игра, соревнования	Наблюдение, упражнения на выносливость, быстроту, гибкость, турнир

3	Специальная физическая подготовка (СФП)	7	25	32	Опрос, практическое задание	Наблюдение, упражнения с предметами
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	10	25	35	Опрос, практическое задание	Наблюдение, тестирование
5	Психологическая подготовка	6	-	6	Опрос, анализ способов деятельности детей	Развитие морально-волевых качеств
6	Игровая подготовка	5	25	30	Практическое задание, соревнования	Сдача нормативов, контрольные задания
7	Выполнение контрольных нормативов	1	5	6	Практическое задание, анализ способов деятельности детей	Наблюдение, контрольные упражнения, тестирование
8	Встреча с знаменитыми игроками	1	-	1	Презентация, опрос	Наблюдение, беседа
Итого:		42	102	144		

### Содержание первого года обучения

**1.Вводное занятие.** Теоретические сведения по баскетболу. История баскетбола. Организация учебно-тренировочной работы.

**2.Общефизическая подготовка (ОФП).** Влияние физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости. Правила по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств: бег на скорость, бег на выносливость (1 км), непрерывный бег с чередованием скорости, бег «змейкой», «восьмеркой», «челночный бег». Бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов. Выполнение упражнений на силу: приседания, отжимания, подтягивание, выпрыгивание с подтягиванием коленей.

**3. Специальная физическая подготовка (СФП).** Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение специальных физических упражнений: на растяжку мышц нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, туловища. Для нижних конечностей:

маховые движения ногами, наклоны с широко стоящими ногами, наклоны вперед в упоре сидя. Прыжки на скакалке: одиночные, в парах. «Много скоки» через препятствия, прыжки в длину. Ведение набивного мяча на скорость. Для верхнего плечевого пояса: маховые движения руками, наклоны вперед из положения стоя с утяжелителями для рук. Для туловища: из положения стоя наклоны вперед - назад, из положения сидя на полу наклоны вперед, из положения сидя на полу поднимание ягодиц, прогиб назад. Акробатические упражнения на матах: кувырки, прыжки, группировка тела.

**4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).** Изучение и совершенствование техники и тактики баскетбола.

**Практика.** Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фолла, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

**5. Психологическая подготовка.** Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, в ходе соревнований. Особенности проявления волевых качеств баскетболиста с эмоциональной устойчивостью. Участие в соревнованиях как необходимое условие для совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств баскетболиста.

**6. Игровая подготовка.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Разбор тактических схем на игровом планшете. Разбор взаимодействия форварда и защитников.

**Практика.** Выполнение тактики свободного нападения: нападение в игровых занятиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки на кольцо. Выполнение тактики позиционного нападения: нападение в игровых занятиях 3:3, 2:2, 4:4, с атакой и без атаки на кольцо. Игры на удержание мяча с заданиями: без нейтрального, с нейтральным, с несколькими нейтральными, ручной мяч. Двусторонние игры.

**7. Выполнение контрольных нормативов.** Изучение техники выполнения упражнений.

**Практика.** Бег на 30 м с высокого старта, бег на 60 м с высокого старта, тройной прыжок с места, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, челночный бег 3х10 м.

**8. Встреча с знаменитыми баскетболистами.** Беседа гостей с юными баскетболистами, советы.

### Учебный (тематический) план 2 года обучения

№	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Форма организации занятий	Форма аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего		
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	2	-	2	Презентация, опрос	Беседа
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	3	21	24	Опрос, практическое задание, игра, соревнования	Наблюдение, упражнения на выносливость, быстроту, гибкость, турнир
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	7	28	35	Опрос, практическое задание	Наблюдение, упражнения с предметами
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	8	27	35	Опрос, практическое задание	Наблюдение, тестирование
5	Психологическая подготовка	6	-	6	Опрос, анализ способов деятельности детей	Развитие морально-волевых качеств
6	Игровая подготовка	8	22	36	Практическое задание, соревнования	Сдача нормативов, контрольные задания
7	Выполнение контрольных нормативов	1	5	6	Практическое задание, анализ способов деятельности детей	Наблюдение, контрольные упражнения, тестирование
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана спортивных мероприятий				
Итого:		35	109	144		

## **Содержание программы второго года обучения.**

**1. Вводное занятие.** Теоретические сведения по баскетболу. История баскетбола. Организация учебно-тренировочной работы.

**2. Общефизическая подготовка (ОФП).** Влияние физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости. Правила по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств: бег на скорость, бег на выносливость (2 км), непрерывный бег с чередованием скорости, бег «змейкой», «восьмеркой», «челночный бег». Бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов. Выполнение упражнений на силу: приседания, отжимания, подтягивание, выпрыгивание с подтягиванием коленей.

**3. Специальная физическая подготовка (СФП).** Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение специальных физических упражнений: на растяжку мышц нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, туловища. Для нижних конечностей: маховые движения ногами, наклоны с широко стоящими ногами, наклоны вперед в упоре сидя. Прыжки на скакалке: одиночные, в парах. «Много скоки» через препятствия, прыжки в длину. Ведение набивного мяча на скорость. Для верхнего плечевого пояса: маховые движения руками, наклоны вперед из положения стоя с утяжелителями для рук. Для туловища: из положения стоя наклоны вперед - назад, из положения сидя на полу наклоны вперед, из положения сидя на полу поднятие ягодиц, прогиб назад. Акробатические упражнения на матах: кувырки, прыжки, группировка тела.

**4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).** Изучение и совершенствование техники и тактики баскетбола.

**Практика.** Обучение стойкам и передвижениям; обучение технике владения мячом в нападении; обучение технике противодействия и овладения мячом в защите; обучение игровым действиям (сочетание приемов) в нападении и контрдействиям в защите. и касания. Отработка передач: в парах, в тройках.

**5. Психологическая подготовка.** Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, в ходе соревнований.

Особенности проявления волевых качеств баскетболиста с эмоциональной устойчивостью. Участие в соревнованиях как необходимое условие для совершенствования и проверке моральных, волевых и психологических качеств баскетболиста.

**6. Игровая подготовка.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Разбор тактических схем на игровом планшете. Разбор взаимодействия вратаря и защитников.

**Практика.** Выполнение тактики свободного нападения: нападение в игровых занятиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки на кольцо. Выполнение тактики позиционного нападения: нападение в игровых занятиях 3:3, 2:2, 4:4, с атакой и без атаки на кольца. Игры на удержание мяча с заданиями: без нейтрального, с нейтральным, с несколькими нейтральными, ручной мяч. Двусторонние игры.

**7. Выполнение контрольных нормативов.** Изучение техники выполнения упражнений.

**Практика.** Бег на 30 м с высокого старта, бег на 60 м с высокого старта, тройной прыжок с места, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, бросок мяча весом 1 кг из-за головы, наклон вперед, челночный бег 3х10 м.

**8. Участие в соревнованиях.** Знания правил соревнований, жесты судьи.

**Практика.** Разминка и настрой перед игрой, тактики ведения игры.

#### Учебный (тематический) план 3 года обучения

№	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Форма организации занятий	Форма аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего		
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	1	-	1	Презентация, опрос	Беседа
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	4	20	24	Опрос, практическое задание, игра, соревнования	Наблюдение, упражнения на выносливость, быстроту, гибкость, турнир
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	28	34	Опрос, практическое задание	Наблюдение, упражнения с предметами

4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	7	29	36	Опрос, практическое задание	Наблюдение, тестирование
5	Психологическая подготовка	4	-	4	Опрос, анализ способов деятельности детей	Развитие морально-волевых качеств
6	Игровая подготовка	8	31	39	Практическое задание, соревнования	Сдача нормативов, контрольные задания
7	Выполнение контрольных нормативов	1	5	6	Практическое задание, анализ способов деятельности детей	Наблюдение, контрольные упражнения, тестирование
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	4	Практическое задание, соревнования	Наблюдение, беседа
9	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана спортивных мероприятий				
Итого:		29	115	144		

### Содержание программы третьего года обучения.

**1. Вводное занятие.** Теоретические сведения по баскетболу. История баскетбола. Организация учебно-тренировочной работы.

**2. Общефизическая подготовка (ОФП).** Влияние физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости. Правила по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств: бег на скорость, бег на выносливость (3 км), непрерывный бег с чередованием скорости, бег «змейкой», «восьмеркой», «челночный бег». Бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов. Выполнение упражнений на силу: приседания, отжимания, подтягивание, выпрыгивание с подтягиванием коленей.

**3. Специальная физическая подготовка (СФП).** Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение специальных физических упражнений: на растяжку мышц нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, туловища. Для нижних конечностей: маховые движения ногами, наклоны с широко стоящими ногами, наклоны вперед в

упоре сидя. Прыжки на скакалке: одиночные, в парах. «Много скоки» через препятствия, прыжки в длину. Ведение набивного мяча на скорость. Для верхнего плечевого пояса: маховые движения руками, наклоны вперед из положения стоя с утяжелителями для рук. Для туловища: из положения стоя наклоны вперед - назад, из положения сидя на полу наклоны вперед, из положения сидя на полу поднимание ягодиц, прогиб назад. Акробатические упражнения на матах: кувырки, прыжки, группировка тела.

**4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).** Изучение и совершенствование техники и тактики баскетбола.

**Практика.** Обучение стойкам и передвижениям; обучение технике владения мячом в нападении; обучение технике противодействия и овладения мячом в защите; обучение игровым действиям (сочетание приемов) в нападении и контрдействиям в защите. и касания. Отработка передач: в парах, в тройках.

**5. Психологическая подготовка.** Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, в ходе соревнований. Особенности проявления волевых качеств баскетболиста с эмоциональной устойчивостью. Участие в соревнованиях как необходимое условие для совершенствования и проверке моральных, волевых и психологических качеств баскетболиста.

**6. Игровая подготовка.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Разбор тактических схем на игровом планшете. Разбор взаимодействия форварда и защитников.

**Практика.** Выполнение тактики свободного нападения: нападение в игровых занятиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки на кольцо. Выполнение тактики позиционного нападения: нападение в игровых занятиях 3:3, 2:2, 4:4, с атакой и без атаки на кольца. Игры на удержание мяча с заданиями: без нейтрального, с нейтральным, с несколькими нейтральными, ручной мяч. Двусторонние игры.

**7. Выполнение контрольных нормативов.** Изучение техники выполнения упражнений.

**Практика.** Бег на 30 м с высокого старта, бег на 60 м с высокого старта, тройной прыжок с места, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в высоту с

места отталкиванием двумя ногами, бросок мяча весом 1 кг из-за головы, наклон вперед, челночный бег 3х10 м.

**8. Инструкторская и судейская практика.** Составление комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

**Практика.** Обучение пройденным обще подготовительным специально подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям. Участие в судействе тренировочных и соревновательных игр, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

**9. Участие в соревнованиях.** Знания правил соревнований, жесты судьи.

**Практика.** Разминка и настрой перед игрой, тактики ведения игры.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Основным образовательным результатом освоения данной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов. Умение добросовестно выполнять задания педагога, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений. Приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

#### **Метапредметные результаты:**

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время;
- умение оценивать правильность выполнения задания и корректировать его после выявления ошибок;
- умение работать в команде (совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде.

#### **Личностные результаты:**

- укрепление здоровья обучающихся объединения и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;

- сформированность представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- сформированность моральных и волевых качеств;
- дисциплинированность;
- доброжелательного отношения к товарищам, честность, отзывчивость, смелость;
- правильное отношение к конструктивной критике и позитивное отношение к спортивным достижениям в коллективе.

#### **Предметные результаты:**

- знать теоретические сведения о баскетболе (историю развития Советского, Российского, мирового баскетбола и особенности становления баскетбола в мире и России);
- знать технику безопасности и оказание первой доврачебной помощи при игре в баскетбол;
- знать культуру спортсмена (особенности питания, распорядок дня, гигиена);
- знание технико-тактических действий и правил игры в баскетбол;
- знание общепринятых спортивных и баскетбольных терминов;
- формирование представлений о судейской практике;
- умение использовать в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях спортивную экипировку баскетболиста, необходимый спортивный инвентарь и оборудование.

#### **Организационно – педагогические условия реализации программы.**

Занятия проводятся в спортивных залах общеобразовательных учреждений района, с оснащением занятий «Баскетбол» (баскетбольные мячи, баул для мячей, стойки для обводки, конусы, насос для накачивания мячей в комплекте с иглами, манишки разного цвета, секундомер, свисток).

Спортивная форма (футболка, шорты). Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем СанПиН. Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время пауз. Только при наличии всего необходимого в объединении работа обучающимся будет интересна и значима, улучшится качество преподавания предмета и посещаемость обучающихся.

### **Формы аттестации, контроля.**

Программа «Баскетбол» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Результаты фиксируются в бланке мониторинга (унифицированная форма бланка учреждения). Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки учащихся (педагогическое наблюдение: посредством практических занятий - двигательные способности). Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Итоговый контроль (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию учащихся на дальнейшее обучение, выступления в соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

### **Формы выявления результатов.**

Выступление на соревнованиях, зачет по теоретической подготовке, выполнения квалификационных нормативов по данному направлению.

### **Формы предъявления результатов.**

Итогом первого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях внутриучрежденческого и районного уровня.

Итогом второго года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях районного и городского уровня.

Итогом третьего года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по СФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях городского и областного уровня.

### **Оценочные материалы.**

Владение основами техники и тактики «Баскетбол», терминами, используемыми для проведения занятий и игр. Выполнение специальных упражнений (допустимы небольшие погрешности). Включение в занятие без промедления, соблюдение правил ТБ на занятиях.

### **Список литературы для педагога.**

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья, 1986 – 111с.
2. Варюшин, В.В. Тренировка юных баскетболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007. - 120 с.
3. Как играть в баскетбол / В. А. Гомельский — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с.: ил. — (Мастера спорта)
4. Круглыхин, В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций а/ В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, - М.: Советский спорт, 2015. - 186 с.
5. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.

### ***Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей***

1. Вуден Джон Р. Современный баскетбол. М., 1997 г.
2. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.

**Результаты освоения дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы воспитанниками объединения «Баскетбол»**

ФИО	Теоретическая подготовка		уровень	Практическая подготовка		уровень	Мониторинг развития личности				Уровень
	1.1	1.2		2.1.	2.2		3.1. личностная сфера	3.2. сфера знаний и умений	3.3. сфера творческой двигательной активности	3.4. сфера личностных результатов	

**Диагностическая карта**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
<b>1. Теоретическая подготовка</b>			
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Минимальный уровень (менее ½ объема знаний) Средний уровень (более ½ объема знаний) Максимальный уровень (практически весь объем знаний)	1 5 10
1.2. Владение основами техники и тактики «Баскетбол» терминами	Осмысленность и правильность использования терминов	Минимальный уровень (избегает употреблять специальные термины) Средний уровень (допустимы небольшие погрешности) Максимальный уровень (употребляет осознанно)	1 5 10
Вывод	<b>Критерии оценки уровня теоретической подготовки:</b> - высокий уровень - средний уровень - низкий уровень	<b>Высокий</b> – обучающийся освоил практически весь объем знаний 100-75%, предусмотренных программой за конкретный период, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. <b>Средний</b> – у обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-35%; допускает небольшие погрешности.	15-20  7-14

		<b>Низкий</b> – обучающийся овладел менее чем 30% объёма знаний, предусмотренных программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.	2-6
<b>2.Практическая подготовка</b>			
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана)	Соответствие практических умений и навыков требованиям программы	Минимальный уровень (менее ½ объема умений и навыков) Средний уровень (более ½ объема умений и навыков) Максимальный уровень (практически весь объем умений и навыков)	1 5 10
2.2. Выполнение специальных упражнений	Применения сформированных знаний и отношений на практике	Начальный (элементарный) уровень развития (обучающийся в состоянии выполнять простейшие практические задания) Репродуктивный (выполняет упражнения только после дополнительных побуждений) Творческий уровень (выраженный интерес к занятиям, активно принимает участие в мероприятиях, соревнованиях).	1 5 10
Вывод	<b>Критерии оценки уровня практической подготовки:</b> - высокий уровень - средний уровень - низкий уровень	- высокий уровень – обучающийся овладел на 100-75% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период, безошибочное и четкое выполнение специальных упражнений; - средний уровень – у обучающегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70-35%, включается в занятие с желанием, но быстро устает; - низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 30%, обучающийся приступает к выполнению упражнения только после дополнительных побуждений.	15-20 7-14 2-6
<b>3.Мониторинг развития личности обучающихся</b>			
Параметры	Критерии	Степень выраженности качества (оценивается педагогом в процессе наблюдения за учебно-практической деятельностью обучающегося и ее результатами).	Баллы

3.1. Личностная сфера	3.1.1. Мотивация. Выраженность интереса занятиям.	Интерес практически не обнаруживается.	1
		Интерес возникает лишь к новым упражнениям.	2
		Интерес возникает к новым упражнениям, но не способам выполнения.	3
		Устойчивый познавательный интерес, но он не выходит за пределы изучаемого упражнения.	4
		Проявляет постоянный интерес, прилагает усилия к преодолению трудностей, умеет самостоятельно подготовить координационные и развивающие упражнения.	5
	3.1.2. Самооценка Самооценка деятельности на занятиях.	Ребенок не умеет, не пытается и не испытывает потребности в оценке своих действий – ни самостоятельной, ни по просьбе педагога.	1
		Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее решения, однако при этом учитывает лишь то, знает он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия.	2
		Может с помощью педагога оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных ему способов действий.	3
		Может самостоятельно оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных способов действия.	4
	3.1.3. Нравственно-этические установки. Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении.	Часто нарушает общепринятые нормы и правила поведения.	1
		Допускает нарушения общепринятых норм и правил поведения.	2
		Недостаточно осознает правила и нормы поведения, но в основном их выполняет.	3
		Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает.	4
		Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает.	5
3.2. Познавательная сфера	Уровень развития познавательной активности,	Уровень активности, самостоятельности ребенка низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя	1

	самостоятельности.	стимуляция, любознательность не проявляется.	
		Ребенок недостаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок.	2
		Ребенок любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах, находит новые способы решения заданий.	3
3.3.Регулятивная сфера	3.3.1.Произвольность деятельности.	Деятельность хаотична, непродуманно, прерывает деятельность из-за возникающих трудностей, стимулирующая и организующая помощь малоэффективна.	1
		Удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, однако в процессе деятельности часто отвлекается, трудности преодолевает только при психологической поддержке.	2
		Ребенок удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, сам преодолевает трудности в работе, доводит дело до конца.	3
	3.3.2. Уровень развития контроля.	Обучающийся не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок.	1
		Контроль носит случайный произвольный характер; заметив ошибку, обучающийся не может обосновать своих действий.	2
		Обучающийся осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их.	3
		При выполнении действия ребенок ориентируется на правило контроля и успешно использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок.	4
		Самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием	5

		усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы.	
3.4.Коммуникативная сфера	Способность к сотрудничеству	В совместной деятельности не пытается договориться, не может прийти к согласию, настаивает на своем, конфликтует или игнорирует других.	1
		Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера.	2
		Способен к взаимодействию и сотрудничеству (групповая и парная работа).	3
		Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу Сотрудничества. Ориентируется на партнера, умеет совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения упражнения, осуществлять взаимопомощь.	4
Заключение	Уровень развития личности	Низкий	7
		Средний	8-20
		Высокий	21-29

## Анкета для учащихся

Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
Класс \_\_\_\_\_  
Школа \_\_\_\_\_

**1. С каким настроением ты приходишь на тренировку?**

- С хорошим
- С нормальным
- С плохим

**2. Почему ты выбрал именно этот вид спорта?**

- Нравится
- Пришел за компанию
- Затрудняюсь ответить

**3. Нравятся ли тебе занятия?**

- Нравятся
- Не очень
- Нормально

**4. Перечисли, что не нравится во время занятий?**

- Физические нагрузки
- Дисциплина на занятиях
- Затрудняюсь ответить

**5. Для чего тебе нужны занятия в нашем объединении?**

- Люблю играть в спортивные игры
- Хочу быть сильным
- Затрудняюсь ответить

**6. Кто для тебя тренер?**

- Учитель
- Наставник
- Консультант

**7. Как к тебе относятся ребята, которые занимаются с тобой в команде?**

- Отлично
- Хорошо
- Нормально

**8. Ты посещаешь занятия по своему желанию или так хотят родители?**

- По своему желанию
- Хотят родители

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе «Баскетбол»**

**педагог дополнительного образования**

**Зиннатова Эндже Нургалиевна**

**год обучения 1**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа 1-го года обучения разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности.

### **Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения**

Программой предусмотрены аудиторные и внеаудиторные занятия: участие в праздниках, фестивалях и т.п. На каждом занятии дети получают теоретические знания по теме (в форме рассказа, бесед, алгоритма и т.п.), получают возможность сделать что-то практически (участие в соревнованиях, олимпиадах по физической культуре и т.д.). Активно используются ролевые, дидактические, настольные, подвижные игры.

### **Форма занятий: фронтальная, групповая.**

Занятия 2 раза в неделю по 2 часа, в год 144 часа.

### **Задачи 1-го года обучения**

#### *Образовательные:*

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям по баскетболу.

#### *Развивающие:*

- развитие физических качеств;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

#### *Воспитательные:*

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств;
- Формирование основ знаний о гигиене.

## **Содержание первого года обучения**

**1.Вводное занятие.** Теоретические сведения по баскетболу. История баскетбола. Организация учебно-тренировочной работы.

**2.Общефизическая подготовка (ОФП).** Влияние физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости. Правила по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств: бег на скорость, бег на выносливость (1 км), непрерывный бег с чередованием скорости, бег «змейкой», «восьмеркой», «челночный бег». Бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов. Выполнение упражнений на силу: приседания, отжимания, подтягивание, выпрыгивание с подтягиванием коленей.

**3. Специальная физическая подготовка (СФП).** Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение специальных физических упражнений: на растяжку мышц нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, туловища. Для нижних конечностей: маховые движения ногами, наклоны с широко стоящими ногами, наклоны вперед в упоре сидя. Прыжки на скакалке: одиночные, в парах. «Много скоки» через препятствия, прыжки в длину. Ведение набивного мяча на скорость. Для верхнего плечевого пояса: маховые движения руками, наклоны вперед из положения стоя с утяжелителями для рук. Для туловища: из положения стоя наклоны вперед - назад, из положения сидя на полу наклоны вперед, из положения сидя на полу поднимание ягодиц, прогиб назад. Акробатические упражнения на матах: кувырки, прыжки, группировка тела.

**4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).** Изучение и совершенствование техники и тактики мини-футбола.

**Практика.** обучение стойкам и передвижениям; обучение технике владения мячом в нападении; обучение технике противодействия и овладения мячом в защите; обучение игровым действиям (сочетание приемов) в нападении и контрдействиям в защите. и касания. Отработка передач: в парах, в тройках.

**5. Психологическая подготовка.** Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, в ходе соревнований. Особенности проявления волевых качеств баскетболиста с эмоциональной устойчивостью. Участие в соревнованиях как необходимое условие для совершенствования и проверке моральных, волевых и психологических качеств баскетболиста.

**6. Игровая подготовка.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Разбор тактических схем на игровом планшете. Разбор взаимодействия вратаря и защитников.

**Практика.** Выполнение тактики свободного нападения: нападение в игровых занятиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки на кольцо. Выполнение тактики позиционного нападения: нападение в игровых занятиях 3:3, 2:2, 4:4, с атакой и без атаки на кольца.

Игры на удержание мяча с заданиями: без нейтрального, с нейтральным, с несколькими нейтральными, ручной мяч. Двусторонние игры.

**7. Выполнение контрольных нормативов.** Изучение техники выполнения упражнений.

**Практика.** Бег на 30 м с высокого старта, бег на 60 м с высокого старта, тройной прыжок с места, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, челночный бег 3х10 м.

**8. Встреча с знаменитыми баскетболистами.** Беседа гостей с юными баскетболистами, советы.

### **Планируемые результаты первого года обучения**

#### **Учащиеся будут знать:**

- характеристику современных форм построения занятий по программе «Баскетбол»;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

#### **уметь:**

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с мячами;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- выполнять элементы баскетбола;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе «Баскетбол»**

**педагог дополнительного образования**  
**Зиннатова Эндже Нургалиевна**

год обучения   2

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа 2-го года обучения разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности.

#### **Условия организации учебно-воспитательного процесса**

Программой предусмотрены аудиторные и внеаудиторные занятия: участие в праздниках, фестивалях и т.п. На каждом занятии дети получают теоретические знания по теме (в форме рассказа, бесед, алгоритма и т.п.), получают возможность сделать что-то практически (участие в соревнованиях, олимпиадах и т.д.). Активно используются ролевые, дидактические, настольные, подвижные игры.

#### **Форма занятий: фронтальная, групповая.**

Занятия 2 раза в неделю по 2 часа, в год 144 часа.

#### **Задачи 2-го года обучения**

*Образовательные:*

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям по баскетболу.

*Развивающие:*

- развитие физических качеств;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

*Воспитательные:*

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств;
- Формирование основ знаний о гигиене.

#### **Краткая характеристика контингента обучающихся**

Группа может на 70% сформироваться из детей, перешедших из группы 1-го года обучения, и 30 % детей, записавшихся в объединение «Баскетбол» и прошедших собеседование. В начале обучения командообразующие игры помогут сформировать дружный коллектив. Начальная диагностика и педагогическое наблюдение позволят сделать выводы об особенностях обучающихся и найти подход к каждому ребёнку.

### **Содержание программы второго года обучения.**

**1. Вводное занятие.** Теоретические сведения по баскетболу. История баскетбола. Организация учебно-тренировочной работы.

**2. Общефизическая подготовка (ОФП).** Влияние физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости. Правила по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств: бег на скорость, бег на выносливость (2 км), непрерывный бег с чередованием скорости, бег «змейкой», «восьмеркой», «челночный бег». Бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов. Выполнение упражнений на силу: приседания, отжимания, подтягивание, выпрыгивание с подтягиванием коленей.

**3. Специальная физическая подготовка (СФП).** Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение специальных физических упражнений: на растяжку мышц нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, туловища. Для нижних конечностей: маховые движения ногами, наклоны с широко стоящими ногами, наклоны вперед в упоре сидя. Прыжки на скакалке: одиночные, в парах. «Много скоки» через препятствия, прыжки в длину. Ведение набивного мяча на скорость. Для верхнего плечевого пояса: маховые движения руками, наклоны вперед из положения стоя с утяжелителями для рук. Для туловища: из положения стоя наклоны вперед - назад, из положения сидя на полу наклоны вперед, из положения сидя на полу поднятие ягодиц, прогиб назад. Акробатические упражнения на матах: кувырки, прыжки, группировка тела.

**4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).** Изучение и совершенствование техники и тактики баскетбола.

**Практика.** Обучение стойкам и передвижениям; обучение технике владения мячом в нападении; обучение технике противодействия и овладения мячом в защите; обучение игровым действиям (сочетание приемов) в нападении и контрдействиям в защите. и касания. Отработка передач: в парах, в тройках.

**5. Психологическая подготовка.** Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, в ходе соревнований. Особенности проявления волевых качеств баскетболиста с эмоциональной устойчивостью. Участие в соревнованиях как необходимое условие для

совершенствования и проверке моральных, волевых и психологических качеств баскетболиста.

**6. Игровая подготовка.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Разбор тактических схем на игровом планшете. Разбор взаимодействия форварда и защитников.

**Практика.** Выполнение тактики свободного нападения: нападение в игровых занятиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки на кольцо. Выполнение тактики позиционного нападения: нападение в игровых занятиях 3:3, 2:2, 4:4, с атакой и без атаки на кольца. Игры на удержание мяча с заданиями: без нейтрального, с нейтральным, с несколькими нейтральными, ручной мяч. Двусторонние игры.

**7. Выполнение контрольных нормативов.** Изучение техники выполнения упражнений.

**Практика.** Бег на 30 м с высокого старта, бег на 60 м с высокого старта, тройной прыжок с места, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, бросок мяча весом 1 кг из-за головы, наклон вперед, челночный бег 3х10 м.

**8. Участие в соревнованиях.** Знания правил соревнований, жесты судьи.

**Практика.** Разминка и настрой перед игрой, тактики ведения игры.

### **Планируемые результаты второго года обучения**

#### **Учащиеся будут знать:**

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

#### **уметь:**

- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями баскетбола, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений.

#### **демонстрировать:**

- изученные элементы «Баскетбол»;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе «Баскетбол»**

**педагог дополнительного образования**  
**Зиннатова Эндже Нургалиевна**

год обучения 3

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа 3-го года обучения разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности.

#### **Условия организации учебно-воспитательного процесса**

Программой предусмотрены аудиторные и внеаудиторные занятия: участие в праздниках, фестивалях и т.п. На каждом занятии дети получают теоретические знания по теме (в форме рассказа, бесед, алгоритма и т.п.), получают возможность сделать что-то практически (участие в соревнованиях, олимпиадах и т.д.). Активно используются ролевые, дидактические, настольные, подвижные игры.

#### **Форма занятий: фронтальная, групповая.**

Занятия 2 раза в неделю по 2 часа, в год 144 часа.

#### **Задачи 3 года обучения:**

*Образовательные:*

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям борьбой «Баскетбол».

*Развивающие:*

- укрепить здоровье и закаливание организма, содействовать правильному физическому развитию;
- развить физические качества: (быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости).

*Воспитательные:*

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей.

#### **Содержание программы третьего года обучения.**

**1. Вводное занятие.** Теоретические сведения по баскетболу. История баскетбола. Организация учебно-тренировочной работы.

**2. Общефизическая подготовка (ОФП).** Влияние физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости. Правила по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств: бег на скорость, бег на выносливость (3 км), непрерывный бег с чередованием скорости, бег «змейкой», «восьмеркой», «челночный бег». Бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по

прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов. Выполнение упражнений на силу: приседания, отжимания, подтягивание, выпрыгивание с подтягиванием коленей.

**3. Специальная физическая подготовка (СФП).** Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение специальных физических упражнений: на растяжку мышц нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, туловища. Для нижних конечностей: маховые движения ногами, наклоны с широко стоящими ногами, наклоны вперед в упоре сидя. Прыжки на скакалке: одиночные, в парах. «Много скоки» через препятствия, прыжки в длину. Ведение набивного мяча на скорость. Для верхнего плечевого пояса: маховые движения руками, наклоны вперед из положения стоя с утяжелителями для рук. Для туловища: из положения стоя наклоны вперед - назад, из положения сидя на полу наклоны вперед, из положения сидя на полу поднимание ягодиц, прогиб назад. Акробатические упражнения на матах: кувырки, прыжки, группировка тела.

**4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).** Изучение и совершенствование техники и тактики баскетбола.

**Практика.** Обучение стойкам и передвижениям; обучение технике владения мячом в нападении; обучение технике противодействия и овладения мячом в защите; обучение игровым действиям (сочетание приемов) в нападении и контрдействиям в защите. и касания. Отработка передач: в парах, в тройках.

**5. Психологическая подготовка.** Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, в ходе соревнований. Особенности проявления волевых качеств баскетболиста с эмоциональной устойчивостью. Участие в соревнованиях как необходимое условие для совершенствования и проверке моральных, волевых и психологических качеств баскетболиста.

**6. Игровая подготовка.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Разбор тактических схем на игровом планшете. Разбор взаимодействия вратаря и защитников.

**Практика.** Выполнение тактики свободного нападения: нападение в игровых занятиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки на кольцо. Выполнение тактики позиционного

нападения: нападение в игровых занятиях 3:3, 2:2, 4:4, с атакой и без атаки на кольца. Игры на удержание мяча с заданиями: без нейтрального, с нейтральным, с несколькими нейтральными, ручной мяч. Двусторонние игры.

**7. Выполнение контрольных нормативов.** Изучение техники выполнения упражнений.

**Практика.** Бег на 30 м с высокого старта, бег на 60 м с высокого старта, тройной прыжок с места, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, бросок мяча весом 1 кг из-за головы, наклон вперед, челночный бег 3х10 м, ведение мяча, обводка стоек и бросок.

**8. Инструкторская и судейская практика.** Составление комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

**Практика.** Обучение пройденным обще подготовительным специально подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям. Участие в судействе тренировочных и соревновательных игр, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

**9. Участие в соревнованиях.** Знания правил соревнований, жесты судьи.

**Практика.** Разминка и настрой перед игрой, тактики ведения игры.

### **Планируемые результаты третьего года обучения**

#### **Учащиеся будут знать:**

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

#### **уметь:**

- уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений.

#### **демонстрировать:**

- изученные элементы баскетбола;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- оценку показателей физического развития.

**Данная программа способствует:**

- проявлению социальной активности обучающихся;
- формированию здорового образа жизни, нравственной культуры человека, патриотизма;
- определению профессиональных планов и намерений обучающихся.

