

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «СЭЯХЭТ» КИРОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»
Протокол № 1
от « 28 » 08 2025 г.



«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»

М.Н.Захарова
Приказ № 348
от « 29 » 08 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Барханов Илхам Амирханович
Педагог дополнительного образования

Казань, 2025 г.

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Баскетбол»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Барханов Илхам Амирханович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	2 года
5.2.	Возраст обучающихся	12-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4.	Цель программы	содействие в формировании всестороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: фронтальная, групповая. Методы: словесные, наглядные, практические
7.	Формы мониторинга результативности	Виды диагностики: промежуточная и аттестация по завершению реализации программы. Формы контроля: сдача контрольных нормативов
8.	Результативность реализации программы	Сохранность контингента: количественная – 100%, качественная – 98% Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях учащихся
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	Силуянова С.М., Хаматшина Н.В.

Оглавление

1. Титульный лист
2. Информационная карта образовательной программы
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебно-тематический план 1-го года обучения
6. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
7. Учебно-тематический план 2-го года обучения
8. Содержание тем учебного курса 2-го года обучения
9. Организационно-педагогические условия реализации программы
10. Список литературы
11. Календарно-тематический план 1-го года обучения
12. Календарно-тематический план 2 -го года обучения
13. Форма аттестации/контроля
14. Приложения

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

6. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития

региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

9. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани;

10. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани.

Интерес к баскетболу с каждым годом растёт, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятия баскетболом в учреждении дополнительного образования, рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим курсом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Данная программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности обучающимся, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол».

Цель программы: содействие в формировании всестороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- изучение правил игры в баскетбол, основных принципов осуществления судейства баскетбольного матча;
- обучение основным приёмам техники и тактики командных действий на уровне;
- овладение основами игры в баскетбол;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены, физической культуры и спорта.

Развивающие:

- формирование навыков сотрудничества и тренировочных, игровых ситуациях;
- развитие основных двигательных качеств – силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определённых движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитывающие:

- формирование трудолюбия в жизни и в спорте;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование нравственно-этической ориентации;

- формирование гражданской ответственности, уважение прав, свободам и обязанностям человека;
- способствование развитию желания обучающегося к самопознанию и самоопределению;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» адресована для обучающихся с 12 до 17 лет. В объединение принимаются все желающие обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Общее количество учебных часов составляет 144 часа в год, что соответствует 72 занятиям в год или 288 часов (144 занятия) на весь период реализации программы.

Срок реализации программы – 2 года.

Формы проведения занятий:

- групповая (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого занимающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- фронтальная (занятие в спортивном зале): работа педагога со всеми учащимися одновременно (рассказ, показ, объяснение и т.п.).

Методы проведения занятий:

- словесный метод (рассказ, объяснение, команды, распоряжения, замечания, и.т.д.);
- наглядный метод (показ, демонстрация);
- практический метод (метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод). Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется

двумя способами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СП 2.4. 3648-20 (п. 2.10.2, 2.10.3, 3.6.2).

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- приобретение обучающимися чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- приобретение способности к снятию стрессов и раздражительности;
- развитие дисциплины;
- приобретение навыка активно участвовать в пропаганде здорового образа жизни;
- развитие координации движений и основных физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- развитие двигательных способностей;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время активного отдыха и досуга.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы. Для определения эффективности образовательного процесса проводится промежуточная аттестация обучающихся один раз в пол года в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В конце второго года обучения проходит аттестация обучающихся по завершению реализации программы в форме товарищеской игры в баскетбол.

**Учебно-тематический план
1-го года обучения**

№	Тема	Количество часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Вводный
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Промежуточный
2.1.	История развития баскетбола	1	1	-	текущий
2.2.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	текущий 144
2.3.	Оборудование и инвентарь	1	1	-	текущий
2.4.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	текущий
3.	Физическая подготовка	66	4	62	Промежуточный
3.1.	Общая физическая подготовка	30	2	28	текущий
3.2.	Специальная физическая подготовка	32	2	30	текущий
3.3.	Спортивные подвижные игры, эстафеты	4	-	4	текущий
4.	Игровая подготовка	68	18	50	Промежуточный
4.1.	Техническая подготовка	28	2	26	текущий
4.2.	Тактическая подготовка	26	2	24	текущий
4.3.	Правила игры в баскетбол	14	14	-	текущий
5.	Итоговое занятие	4	2	2	Итоговый
	ИТОГО:	144	30	114	

**Содержание тем учебного курса
1-го года обучения**

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 ч.).

Теория: Введение в курс программы. Цель и задачи на учебный год.

Правила поведения в Центре и на занятиях.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 ч.).

Тема 1. История возникновения и развития баскетбола.

Теория: История развития баскетбола в мире и в нашей стране.

Достижения баскетболистов России на мировой арене.

Тема 2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Значение дыхания в жизнедеятельности организма. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиенические требования к месту проведения занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиена тела. Профилактика вредных привычек.

Тема 3. Оборудование и инвентарь.

Теория: Спортивное оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Правила использования оборудования инвентаря.

Костюм игроков. Состав команды.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Теория: Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки переутомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Массаж. Самомассаж. Основные виды и приёмы спортивного массажа.

Раздел 3. Физическая подготовка (62 ч.).

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Показ демонстрация выполнения упражнений педагогом.

Практика: **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.); 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 тренажёрах.

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 перелазанием, 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). 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.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Показ демонстрация выполнения упражнений педагогом.

Практика: **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 с перемещением. 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 определенной 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. Метание мячей различного объема (теннисного, баскетбольного мяча) на точность, дальность, быстроту. 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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены 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).

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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Тема 3. Спортивные подвижные игры, эстафеты.

Практика: Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Эстафеты с элементами баскетбола. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол.

Раздел 4. Игровая подготовка (50 ч.).

Тема 1. Техническая подготовка.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Ведение баскетбольного мяча, перемещения, основные стойки.

Бросок по кольцу с двух шагов после ведения - это самый простейший прием, позволяющий забрасывать мяч в корзину непосредственно броском в квадрат вблизи баскетбольного щита.

Передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении - это один из самых нужных элементов баскетбола во время ведения игры. Точная игра в

пас, а также хорошая ловля и передача в движении - залог успешных командных действий.

Практика: обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки баскетболиста.

Освоение броска с двух шагов без мяча (имитация на месте), освоение броска с двух шагов под счет педагога (имитация броска без мяча). Освоение броска с двух шагов с мячом под счет педагога около б/б щита.

Освоение передачи мяча на месте и в движении, над головой двумя, от пола отскоком, от груди, правой и левой от плеча, с поворотом, с шага, с двух шагов. Освоение ловли мяча на месте и в движении то же самое, что в передачах мяча на месте и в движении. В начальной стадии применяется ловля спущенного мяча.

Тема 2. Тактическая подготовка.

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Разучивание простейших тактических комбинаций в игре в одно кольцо 3х3, в два кольца 3х3.

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 волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Тема 3. Правила игры в баскетболе.

Теория: Правила игры в баскетбол. Судейская практика. Правила проведения соревнований по баскетболу. Основные тактические приёмы в баскетболе.

Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола.

Раздел 5. Итоговое занятие (4 ч.).

Промежуточная аттестация обучающихся в виде сдачи контрольных нормативов.

Требования к ЗУН учащихся

Предметные:

Учащиеся после первого года обучения должны знать:

- основную терминологию в баскетболе;
- основные технические элементы баскетбола;
- правила техники безопасности на занятиях, при выполнении физических упражнений;
- основные гигиенические требования на занятиях и правила личной гигиены.

Учащиеся после первого года обучения должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- играть в подвижные игры;
- выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки.

Метапредметные:

научатся:

- контролировать и оценивать свои действия;
- следовать режиму организации деятельности;
- выделять и фиксировать нужную информацию;
- взаимодействовать в команде.

Личностные:

- укрепят здоровье, разовьют двигательные способности;

- сформируют потребность и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральные и волевые качества;
- будут организованными и дисциплинированными.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Тема	Количество часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Входной
2.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Текущий
2.1.	Состояние и развитие баскетбола в России	1	1	-	текущий
2.2.	Профилактика травматизма и простудных заболеваний	1	1	-	текущий
2.3.	Терминология, техника и тактика игры баскетбол	2	2	-	текущий
2.4.	Правила игры, судейство	2	2	-	текущий
3.	Физическая подготовка	42	-	42	Промежуточный
3.1.	Общая физическая подготовка	12	-	12	текущий
3.2.	Специальная физическая подготовка	30	-	30	текущий
4.	Игровая подготовка	90	6	84	Промежуточный
4.1.	Техническая подготовка	48	2	46	текущий
4.2.	Тактическая подготовка	26	2	24	текущий
4.3.	Соревнования, товарищеские игры	16	2	14	текущий
5.	Итоговое занятие	4	2	2	Итоговый
	ИТОГО:	144	16	128	

Содержание тем учебного курса 2-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.).

Теория: Введение в программу «Баскетбол» 2-го года обучения, цель и задачи на учебный год. Ознакомление с содержанием программы. Техника безопасности. Правила обращения с инвентарём. Правила поведения на занятиях и в Центре.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (6 ч.).

Тема 1. Состояние и развитие баскетбола в России.

Теория: История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Тема 2. Профилактика травматизма и простудных заболеваний.

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 3. Терминология, техника и тактика игры баскетбол.

Теория: Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства. Характеристика основных приёмов техники: перемещения, ловли, передачи, ведение, броски, повороты. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры, связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Тема 4. Правила игры, судейство.

Теория: Разметка площадки. Состав команды. Аут, фол, пробежка, двойное ведение, спорный мяч. Вбрасывание, правила 3-х секунд. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Персональный, не спортивный, технический фол. Результат игры. Выполнение штрафного броска. Повторение и закрепление правил мини-баскетбола.

Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Раздел 3. Физическая подготовка (42 ч.).

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Практика: Строевые упражнения: шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчёт по строю, переход на ходьбу и бег, на шаг.

Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание от вися, отжимание в упоре, приседания на двух ногах.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Круговая тренировка.

Подвижные игры, эстафеты.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Даётся как в основной, так и в заключительной части занятия.

Практика: Прыжки: Прыжки на одной и двух ногах, через линию, а также по кругу, зигзагом, по прямой. Многократные прыжки с ноги на ногу (на

дальность при определённом количестве прыжков). 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 вперёд, назад.

Быстрота движений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительным воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за владение 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.

Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Раздел 4. Игровая подготовка (90 ч.).

Тема 1. Техническая подготовка.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Показ, демонстрация педагогом правильного выполнения упражнений технической подготовки.

Практика: *Перемещение, остановки, стойка игрока, повороты.* Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.

Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и

передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением напарника.

Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Тема 2. Тактическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Показ, демонстрация педагогом правильного выполнения упражнений тактической подготовки.

Практика: Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков.

Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.

Тема 3. Соревнования, товарищеские игры.

Теория: Правила предстоящей игры. Судейство, судейская практика. Ознакомление с положением по соревнованиям.

Практика: Применение полученных знаний в игре. Самостоятельное решение игровых ситуаций в защите и нападении. Соревнования внутри объединения.

Раздел 5. Итоговое занятие (4 ч.).

Промежуточная аттестация обучающихся в виде сдачи контрольных нормативов и аттестация обучающихся по окончании освоения программы.

Требования к ЗУН учащихся

Учащиеся после второго года обучения будут знать:

- основные правила техники безопасности при занятиях баскетболом;
- правила проведения соревнований по баскетболу;
- упражнения комплекса специальной физической подготовки;
- роль судьи в организации и проведении соревнований по баскетболу;
- терминологию, применяемую в баскетболе.

Учащиеся после второго года обучения будут уметь:

- играть по правилам игры в баскетбол;
- применять на практике основные правила безопасности при организации игры в баскетбол;
- выполнять тактические приёмы при игре в баскетбол: защиты и нападения;

Метапредметные:

регулятивные:

- уметь применять и сохранять учебную задачу;
- уметь осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- уметь адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, обучающихся в учебной и игровой деятельности.

познавательные:

- уметь выделять суть учебной задачи;
- уметь ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

коммуникативные:

уметь вести диалог, распределять функции и роли в процессе игры;

- уметь слушать и формулировать вопросы;
- иметь собственное мнение и аргументировано отстаивать свою позицию.

Личностные:

- уметь работать в команде, сотрудничать со сверстниками в совместной деятельности;

- сформировать у обучающихся устойчивый и сознательный интерес к занятиям по баскетболу и спортом в целом;
- воспитать потребность к самосовершенствованию, достижению результатов в игровой деятельности;
- воспитать социальные нормы поведения.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- спортивный зал;
- кольца для баскетбола;
- мячи баскетбольные;
- спортивная форма (индивидуальная);
- шведская стенка;
- секундомер;
- свисток;
- скакалки.

Информационно-методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы

мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают

спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Психологическая подготовка

Важное значение имеет психологическая подготовка, которая предусматривает формирование личности занимающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающегося;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Воспитательная работа

Главной задачей на занятиях в объединении «Баскетбол» является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Важно с самого начала занятий воспитывать дисциплинированность и спортивное трудолюбие – способность преодолевать трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных

заданий, связанных с возрастающими нагрузками. Вместе с тем, в работе с обучающимися необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в группе, отстранение от занятий. Поощрение и наказание обучающегося должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Объединение «Баскетбол» является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающийся развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и участие в соревнованиях внутри объединения являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающегося.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Для достижения поставленных целей и задач перед обучающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях занятий в объединении «Баскетбол»:

- проводить занятия в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Баскетбол»;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения занятия инвентарь, который не может травмировать обучающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж с обучающимися по технике безопасности;
- перед занятием выяснить самочувствие обучающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Информация о деятельности и наборе в объединение «Баскетбол» ведётся через сайт образовательной организации в системе электронное образование РТ и сообщество Госпаблик на платформе ВК, а так же в системе Навигатор.Дети.

Организационно-педагогическое обеспечение реализации программы:

Педагогическая деятельность по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» осуществляется лицами, имеющие высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим

программам, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Список используемой литературы

1. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
3. Васильков А.А. Теория и методика спорта. Учебник. Ростов, 2008г.
4. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М – Просвещение, 1991г
5. Вайцеховский С.М. Физическая культура и спорт. Методология, теория и практика. М – Академия 2006г.
6. Губа В.П. Научно - практические и методические основы. Советский спорт 2008г.
7. Колесов Д.В. Физическое воспитание и здоровье школьников. М - Краткая медицинская энциклопедия, 1988г.
8. Курамшин Ю.Ф. Теория методика физической культуры. Москва 2004г.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва 2008г.
10. Нестеровский Д.И. Учебник «Теория и методика баскетбола. Москва. Издательский центр «Академия» 2014г.
11. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
12. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
13. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,1995г.

14. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
15. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
16. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС, 1995
17. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС, 1998
18. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие; - СПб.: Олимп, 2006. Яхонтов Е.Р.
19. Юный баскетболист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. Яхонтов Е.Р.

Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по баскетболу. Основной целью аттестации является выявление уровня развития практических умений и навыков. Виды аттестации: промежуточная, аттестация по завершению реализации программы. Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: промежуточная – декабрь – май. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения критерии оценки может быть изменен педагогом. Параметры изменения заносятся в протокол проведения аттестации с указанием причин изменения.

**Зачётные требования промежуточной аттестации обучающихся за __ полугодие год
по общефизической и технической подготовке объединения «Баскетбол»**

Педагог дополнительного образования: _____

[illegible]

Тестовые задания
Для диагностики двигательных способностей.

Основные показатели	Тестовые задания
1. Сила мышц рук	Ю.- подтягивание в висе; сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторений) Д – подтягивание в висе лежа; сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторений).
2. Сила мышц живота	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, рукой обхватить плечи- поднимание туловища(ступни закреплены) до касания локтями коленей(кол-во за 1 мин.)
3. Сила мышц спины.	Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, поднимание туловища (кол-во за 1 мин.)
4. Сила мышц ног.	Прыжок в длину с места.
5. Быстрота движений.	Челночный бег (3 x 10)
6. Общая выносливость.	Ю – бег на 3000 м (мин, сек). Д - бег на 2000 м (мин, сек).
7. Гибкость в поясничном и тазобедренном суставах.	Из седа ноги врозь наклон вперед.
8. Баскетбол	Попадание мяча в корзину (кол-во раз) из 5 три попасть.
	Ведение мяча.

Словарь баскетбольных терминов

Блокировка — контакт игрока, который мешает или препятствует продвижению противника, не владеющего мячом.

Бросок крюком — бросок мяча одной рукой над головой кругообразным движением руки.

Быстрый прорыв — быстрая атака. Быстрое продвижение нападающих к корзине противника в надежде создать численный перевес и забросить мяч в корзину.

Ведение мяча — продвижение с мячом, последовательно ударяя его в пол правой или левой рукой. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять на месте, продолжая ударять мяч в пол. Акт ведения должен быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение и поймает мяч, он не может возобновить ведения, а должен либо выполнить бросок в корзину, либо передать мяч партнеру.

Двойное ведение — возобновление ведения после того, как игрок остановился и взял мяч в руки. Является ошибкой, определяемой как двойное ведение.

Дриблер (от англ. dribbler) — игрок, ведущий мяч.

Дриблинг (от англ. dribbling) — см. «Ведение мяча».

«Живой» мяч — ситуация, при которой судья готов к розыгрышу спорного броска, готов передать мяч игроку, выполняющему штрафной бросок, или когда мяч находится у игрока, который будет вбрасывать его в игру из-за пределов площадки.

Заслон — допускаемое правилами действие, при котором игрок, избегая столкновений, препятствует выходу противника в желаемую позицию.

Защитник — термин имеет два значения: во-первых, игрок обороняющейся команды является защитником; во-вторых, защитниками называют невысоких разыгрывающих игроков задней линии нападения.

Зонная защита — защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной. Каждый игрок прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней любому игроку противника. Расстановка игроков в зонах определяет варианты зонной защиты: 2—1—2, 3—2, 2—3, 1—3—1 и т. д.

Игровые приемы — основные навыки, владение которыми позволяет активно участвовать в игре. В баскетболе они включают передачи, ловлю, ведение, броски мяча, проходы, борьбу за мяч на щите и опеку противника.

Лицевые линии — линии за щитами, ограничивающие длину площадки. После взятия корзины защищавшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

Личная защита — защита, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока противника.

«Мертвый» мяч — мяч, вышедший из игры. Мяч считается «мертвым» сразу же после того, как он будет заброшен в корзину, и до того, как он будет введен в игру противником; при спорном мяче; после назначения персонального замечания; после любого сигнала судьи в поле; после сирены, возвещающей об окончании игры, половины игры или дополнительного времени.

Многократный фол — фол, совершенный примерно в одно и то же время двумя или более игроками одной команды по отношению к одному из соперников.

Нападающий — термин имеет два значения: во-первых, игрок команды, владеющий мячом, является нападающим; во-вторых, нападающими называют игроков обычно высокого роста, играющих в нападении на краях площадки.

«Непрерывка» — комбинация, при выполнении которой игроки из расстановки с перегрузкой на одной стороне площадки переходят в расстановку с перегрузкой на другой стороне площадки, т. е. в исходные позиции для продолжения атаки.

Область штрафного броска — представляет собой трапецию с полукругом на вершине. Основанием трапеции служит шестиметровый отрезок лицевой линии под корзиной, а вершиной — линия штрафного броска длиной 3 м 60 см. Высота трапеции 5 м 80 см. В верхней части трапеции нарисован круг, диаметром которого является линия штрафного броска.

Обоюдный фол — фол, совершенный примерно в одно и то же время двумя игроками противоположных команд по отношению друг к другу.

Первая передача — передача после успешного овладения мячом в защите при отскоке от щита. Быстрая и точная первая передача определяет успех нападения быстрым прорывом.

Перегрузка — расстановка игроков в нападении, при которой четыре нападающих смещаются на одну сторону площадки.

Передача крюком — передача мяча одной рукой над головой кругообразным движением руки.

Переключение — защитный маневр, при котором два защитника меняются своими подопечными. Ситуация, требующая переключения, возникает при заслоне, когда один из защитников, натолкнувшись на заслон, не может более следовать за своим подопечным.

Подстраивающаяся защита — защита, автоматически подстраивающаяся к изменению систем нападения противника. Сочетает сильные стороны личной и смешанной систем защиты.

Позиционное нападение — нападение, в отличие от быстрого прорыва осуществляемое из определенной расстановки игроков в передовой зоне против организованной защиты противника.

Прессинг (от англ. pressing), — плотная, активная защита с целью вынудить нападающих к поспешным действиям, приводящим к ошибкам. Часто применяется командой, проигрывающей на последних минутах игры.

Пробежка — означает «бег с мячом». Начиная ведение, игрок не имеет права оторвать осевую ногу от пола до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, игрок не имеет права сделать более двух шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка, и мяч передается противнику.

Проскальзывание — защитный маневр при заслоне, в котором игрок, опекающий нападающего, ставящего заслон, отступает назад, позволяя партнеру «проскользнуть» за своим подопечным.

5 секунд — время, предоставляемое игроку для вбрасывания мяча в игру и пробивания технического или штрафного броска.

Свободный мяч — мяч в игре, но им не владеет ни одна из команд.

Скрестный проход — групповое взаимодействие нападающих, при котором два игрока проходят с разных сторон мимо партнера с мячом.

Смешанная защита — защита, комбинирующая принципы личной и зонной опеки игроков. Например, четыре игрока могут играть зоной и один лично; три игрока — зоной и два лично и т. д.

Спорный бросок — способ введения мяча в игру путем подбрасывания его между двумя игроками из разных команд в одном из трех кругов на площадке.

Спорный мяч — ситуация, при которой два игрока из противоположных команд одновременно ухватились за мяч. Кроме того, судья может назначить спорный мяч, когда игрока, владеющего мячом, опекают так плотно, что он не может ни вести мяч, ни передать его партнеру в течение полных 5 секунд. Спорный мяч разыгрывается между спорящими игроками в ближайшем кругу площадки.

Тайм-аут (от англ. time aut) — минутный перерыв.

Технический фол — умышленное техническое нарушение или неспортивное поведение игрока.

Трехсекундная зона — часть области штрафного броска, ограниченная трапецией. Разметка входит в размеры трехсекундной зоны.

3 секунды — правило, по которому нападающий не может находиться более 3 секунд в запретной зоне области штрафного броска противника. Исключение делается для игрока, атакующего корзину с ведением.

30 секунд — правило, по которому нападающие должны произвести бросок в корзину противника в течение 30 секунд с момента овладения мячом. В противном случае мяч передается противнику.

Умышленный фол — фол, совершенный игроком намеренно и в обстановке, чреватой взятием корзины.

Фол (от англ. foul) — персональная ошибка при соприкосновении с игроком другой команды: толчок, удар и т. п.

Финт (от англ. feint) — ложное или отвлекающее движение, действие с целью ввести противника в заблуждение относительно своих истинных намерений.

Центровой игрок — один из игроков команды, играющий в нападении вблизи корзины противника.

Штрафной бросок — назначается за техническую или персональную ошибку (фол), совершенную игроком другой команды. После определения фولا, помешавшего взятию корзины, игрок, по отношению к которому он был совершен, становится у линии штрафного броска и выполняет два штрафных броска. Никто не должен мешать игроку при выполнении штрафных бросков. Время останавливается с момента сигнала судьи, фиксирующего фол, до завершения процедуры выполнения штрафных бросков. Если второй бросок реализован, противник вводит мяч в игру из-за лицевой линии и секундомер включается по касанию мяча игроком на площадке. В случае неудачи секундомер включается сразу же, как только секундометрист убедится в том, что мяч не попал в корзину. За каждый успешный штрафной бросок команда получает одно очко.

ИНСТРУКЦИЯ

по требованиям безопасности при проведении занятий по баскетболу

1. Общие требования безопасности

1.1. Для занятий баскетболом спортзал и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по охране труда;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением педагога положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде педагога встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

3.2. Ведение мяча:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других обучающихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

3.3. Передача:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

3.4. Бросок:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным педагогом;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других обучающихся.

3.5. Не рекомендуется:

- толкать обучающегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решетки.

Во время игры обучающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

3.6. Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;
- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом лицо и руки.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Подвижные игры

«Борьба за мяч»

Участвуют две команды по 2 человека в каждой. Игра проводится одновременно в разных местах площадки. Применяя разученные передачи, игроки передают мяч друг другу, удерживают или отнимают его, соблюдая правила игры в баскетбол.

«Вызов номеров с мячом»

Все игроки делятся на две команды. Внутри команд производится расчет по порядку номеров. На равном расстоянии от каждой из команд лежат по мячу. Педагог произвольно называет номер игрока. Названные номера выбегают, поднимают мячи и ведут его до обозначенной линии (расстояние до нее должно быть одинаковым для обеих команд), затем разворачиваются, с ведением мяча возвращаются и кладут мячи на исходную позицию. Победитель приносит своей команде 1 очко.

«25 передач»

Все игроки делятся на пары и выстраиваются в шеренги на расстоянии не менее 10 м друг от друга. Перед каждой шеренгой проводится линия; можно построиться на боковых линиях баскетбольной площадки. Каждая пара должна выполнить 25 передач любым способом, не заступая за линию. Если мяч ударится о пол до нее, то игрок должен вывести мяч за линию, а потом произвести передачу. Выигрывает та пара, которая быстрее выполнит 25 передач.

«Вызов номеров с мячом»

Все игроки делятся на две команды. Внутри команд производится расчет по порядку номеров. На равном расстоянии от каждой из команд лежат по мячу. Педагог произвольно называет номер игрока. Названные номера выбегают, поднимают мячи и ведут его до обозначенной линии (расстояние до нее должно быть одинаковым для обеих команд), затем разворачиваются, с ведением мяча возвращаются и кладут мячи на исходную позицию. Победитель приносит своей команде 1 очко.

«Слушай сигнал»

По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

«Пятнашки в парах»

Обучающиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.

«Живая цель»

Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

**Календарный (поурочный) тематический план:
Первый год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
3	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
4	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
5	ОФП, СФП, правила игры в баскетбол, тактическая подготовка	2
6	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
7	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
8	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
9	ТБ. ОФП, оборудование и инвентарь	2
10	ОФП, СФП, тактическая подготовка	2
11	ОФП, СФП, правила игры в баскетбол, тактическая подготовка	2
12	СФП, Спортивные подвижные игры, эстафеты	2
13	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
14	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
15	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
16	ОФП, СФП, правила игры в баскетбол	2
17	ТБ. ОФП, СФП, техническая подготовка	2
18	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
19	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
20	ОФП, СФП, правила игры в баскетбол, тактическая подготовка	2
21	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
22	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
23	ОФП, СФП, правила игры в баскетбол, тактическая подготовка	2
24	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
25	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
26	ТБ. ОФП, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	2
27	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
28	ОФП, СФП, тактическая подготовка	2
29	СФП, Спортивные подвижные игры, эстафеты	2
30	ОФП, СФП, тактическая подготовка	2
31	ОФП, СФП, тактическая подготовка	2
32	ОФП, СФП, правила игры в баскетбол	2
33	Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов	2
34	ТБ. ОФП, СФП, тактическая подготовка	2
35	ОФП, СФП, тактическая подготовка	2
36	ОФП, СФП, правила игры в баскетбол, тактическая подготовка	2
37	ОФП, СФП, тактическая подготовка	2
38	ОФП, СФП, тактическая подготовка	2
39	ОФП, СФП, тактическая подготовка	2

40	ОФП, СФП, тактическая подготовка	2
41	ОФП, СФП, правила игры в баскетбол, тактическая подготовка	2
42	ТБ. ОФП, История развития баскетбола	2
43	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
44	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
45	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
46	СФП, правила игры в баскетбол, тактическая подготовка	2
47	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
48	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
49	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
50	ТБ. ОФП, СФП, правила игры в баскетбол	2
51	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
52	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
53	СФП, Спортивные подвижные игры, эстафеты	2
54	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
55	ОФП, СФП, правила игры в баскетбол, тактическая подготовка	2
56	СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка	2
57	ОФП, СФП, техническая подготовка	2
58	ТБ. ОФП, Влияние физических упражнений на организм человека	2
59	ОФП, СФП, тактическая подготовка	2
60	ОФП, СФП, тактическая подготовка	2
61	ОФП, СФП, правила игры в баскетбол, тактическая подготовка	2
62	ОФП, СФП, тактическая подготовка	2
63	ОФП, СФП, тактическая подготовка	2
64	ОФП, СФП, тактическая подготовка	2
65	ОФП, СФП, правила игры в баскетбол	2
66	ТБ. ОФП, СФП, тактическая подготовка	2
67	ОФП, СФП, тактическая подготовка	2
68	ОФП, СФП, тактическая подготовка	2
69	ОФП, СФП, правила игры в баскетбол	2
70	Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов	2
71	ОФП, СФП, тактическая подготовка	2
72	СФП, Спортивные подвижные игры, эстафеты	2
	ИТОГО:	144 ч

**Календарный (поурочный) тематический план:
Второй год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2	ОФП, СФП. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты	2
3	ОФП, СФП. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты	2
4	ОФП, СФП. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты	2
5	ОФП, СФП. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты	2
6	ОФП, СФП. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты	2
7	ОФП, СФП. Состояние и развитие баскетбола в России	2
8	ОФП, СФП. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты	2
9	ТБ. ОФП, СФП. Ловля и передача мяча	2
10	Соревнований, товарищеские игры.	2
11	ОФП, СФП. Ловля и передача мяча	2
12	ОФП, СФП. Ловля и передача мяча	2
13	ОФП, СФП. Ловля и передача мяча	2
14	ОФП, СФП. Ловля и передача мяча	2
15	ОФП, СФП. Ловля и передача мяча	2
16	ОФП, СФП. Ведение мяча.	2
17	ТБ. ОФП, СФП. Ведение мяча.	2
18	Соревнований, товарищеские игры.	2
19	ОФП, СФП. Ведение мяча.	2
20	ОФП, СФП. Ведение мяча.	2
21	ОФП, СФП. Ведение мяча.	2
22	ОФП, СФП. Ведение мяча.	2
23	ОФП, СФП. Терминология, техника и тактика игры в баскетбол	2
24	ОФП, СФП. Броски.	2
25	ОФП, СФП. Броски.	2
26	ТБ. ОФП, СФП. Броски.	2
27	ОФП, СФП. Броски.	2
28	Соревнований, товарищеские игры.	2
29	ОФП, СФП. Броски.	2
30	ОФП, СФП. Броски.	2
31	ОФП, СФП. Защита	2
32	ОФП, СФП. Защита	2
33	Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов	2
34	ТБ. ОФП, СФП. Защита	2
35	Соревнований, товарищеские игры.	2
36	ОФП, СФП. Защита	2
37	ОФП, СФП. Защита	2
38	ОФП, СФП. Защита	2
39	ОФП, СФП. Защита	2
40	ОФП, СФП. Защита	2
41	ОФП, СФП. Профилактика травматизма и простудных заболеваний	2
42	ТБ. ОФП, СФП. Нападение	2

43	ОФП, СФП. Нападение	2
44	ОФП, СФП. Нападение	2
45	Соревнований, товарищеские игры.	2
46	ОФП, СФП. Нападение	2
47	ОФП, СФП. Нападение	2
48	ОФП, СФП. Нападение	2
49	ОФП, СФП. Нападение	2
50	ТБ. ОФП, СФП. Нападение	2
51	Соревнований, товарищеские игры.	2
52	ОФП, СФП. Атака корзины.	2
53	ОФП, СФП. Атака корзины.	2
54	ОФП, СФП. Правила игры, судейство.	2
55	ОФП, СФП. Атака корзины.	2
56	ОФП, СФП. Атака корзины.	2
57	СФП, Подстраховка.	2
58	ТБ. СФП, Подстраховка.	2
59	СФП, Подстраховка.	2
60	СФП, Подстраховка.	2
61	Соревнований, товарищеские игры.	2
62	СФП, Подстраховка.	2
63	СФП, Подстраховка.	2
64	СФП, игровые взаимодействия.	2
65	СФП, игровые взаимодействия.	2
66	ТБ. СФП, игровые взаимодействия.	2
67	СФП, игровые взаимодействия.	2
68	СФП, игровые взаимодействия.	2
69	СФП, игровые взаимодействия.	2
70	Аттестация по окончании реализации программы	2
71	Соревнований, товарищеские игры.	2
72	СФП, игровые взаимодействия.	2
	ИТОГО:	144 ч