

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу «Техника баскетбола», является программой **физкультурно-спортивной направленности**, рассчитана на возраст детей от 7 до 18 лет. Срок реализации данной программы 11 лет.

Она разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 9, ст. 14, ст.26);
- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минспорта России от 24.10.2012 N 325 (ред. от 02.12.2013) «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказом № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей.

Программа построена с учетом требований, предъявляемых к программам дополнительного образования. Нагрузка обучающихся выстроена в соответствии с нормами Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Данная программа составлена на основе программ по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС); на основе «Программа баскетбол для детско-юношеских спортивных школ» и методических рекомендаций к ней, авторы: Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин.

Отличительной чертой данной программы от типовой является то, что программа изменена с учетом последних требований, предъявляемых к программам дополнительного образования. Более пространственной стала пояснительная записка, частично изменено содержание программы, нагрузка обучающихся выстроена в соответствии с нормами СанПиН, предъявляемых к учреждению дополнительного образования.

В современных условиях развития российской системы образования наиболее актуальным является направление по сохранению и укреплению здоровья школьников. Недостаток движения становится причиной нарушения здоровья ребенка с одной стороны и резким уменьшением его двигательной

активности как регулятора состояний и функций организма с другой. В данных условиях тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни.

Баскетбол, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга ребенка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных (генетических) возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших двигательных действий и умений обращения с мячом. Такие приемы техники, как стойки, передвижение, повороты, остановки, прыжки, являются составной частью игровых действий баскетболиста. Отличительной особенностью элементов техники баскетбола является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность данной программы: Центр внешкольной работы, в котором реализуется данная программа, находится в Ленинском районе города Красноярск, педагоги дополнительного образования работают в школах микрорайона «Черемушки» с большими социальными проблемами, где отсутствуют учреждения спорта. Это является свидетельством того, что реализация данной программы необходима для удовлетворения образовательных потребностей детей и их родителей, проживающих в данном микрорайоне. Ведь этот микрорайон - рабочая окраина, жилой массив, удаленный от основных культурных и спортивных центров Красноярск. Кроме того, актуальность создания данной программы заключается в следующем:

1. Отсутствуют образовательные программы, отвечающие условиям и требованиям обучения детей баскетболу в доступной для них форме.

2. Интерес школьников к занятиям позволяет воспитывать «трудных» детей, особенно если они непосредственно заняты в данной спортивной секции, а соревнования, в которых они участвуют, ставят всех учащихся перед необходимостью воспитания сознательной дисциплины и самодисциплины, а также точного выполнения конкретных задач.

Цель программы: привлечение учащихся к занятиям баскетболом, формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной самореализации, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств баскетбола.

Для достижения цели настоящей образовательной программы необходимо решить следующие **задачи**:

1. сформировать умения выполнять технические приёмы баскетболиста;

2. способствовать укреплению здоровья школьников;

3. научить юных баскетболистов основным приемам техники игры;

4. содействовать правильному физическому развитию детского организма;

5. познакомить учащихся с необходимыми теоретическими знаниями;

6. сформировать способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах деятельности;

7. сформировать умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

8. воспитывать у обучающихся волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного поведения, чувства дружбы;

9. привить учащимся организаторские навыки.

Упражнения баскетбола весьма универсальны и доступны как средства групповых занятий физической культурой в учреждениях дополнительного образования. Баскетбол позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей ребенка.

Программа «Техника баскетбола» пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения техники баскетбола.

Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования. Для каждого из этих уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования, а также приводятся зачётные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности учащихся.

При организации занятий следует строго соблюдать инструкции по правилам безопасности на занятиях по баскетболу. В процессе реализации

программы предусматривается использование следующих **ВИДОВ деятельности:**

- игровая;
- соревновательная;
- познавательная;
- оздоровительно-спортивная.

Программа рассчитана на возраст детей от 7 до 18 лет.

Срок реализации данной программы 11 лет.

На протяжении всего периода обучения по данной программе баскетболисты проходят несколько *этапов*:

- *Первый этап (1-й, 2-й, 3-й, 4-й годы обучения)* – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие допуск врача, привлекается максимально возможное количество учащихся общеобразовательных школ к систематическим занятиям основам баскетбола. На данном этапе осуществляется: физкультурно-оздоровительная работа, всестороннее гармоничное развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма, воспитание специальных способностей ребенка (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры, обучение основным приемам техники игры.

- *Второй этап (5-й, 6-й годы обучения)* – на данном этапе, так же как и на предыдущем осуществляется: физкультурно-оздоровительная работа, всестороннее гармоничное развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма.

А также повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей), обучение приемам игры («школа» техники), умение применять в игровой ситуации, совершенствование приемов в игре. На данном этапе идет приобщение учащихся к соревновательной деятельности. Участие в первенствах района, города, края, России, а так же в турнирах по баскетболу.

- *Третий этап (7-й, 8-й, годы обучения)* включает в себя всестороннее гармоничное развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма. На данном этапе происходит совершенствование технических приемов игры, начальная специализация – определение игрового амплуа, воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу, а также судейства соревнований.

- *Четвертый этап (9-й, 10-й, 11-й годы обучения)* включает в себя всестороннее гармоничное развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма. А также обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным. Специализация по амплуа, совершенствование приемов игры с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.

Формой образовательного объединения является секция по баскетболу со следующим **режимом организации занятий:**

Год обучения	Группа	Возраст	Кол-во часов в неделю	Общее кол-во часов в год (36 недель)
1	А	7-9 лет	6	216
2	Б	8-10 лет	6	216
3	В	9-11 лет	6	216
4	Г	10-12 лет	6	216
5	Д	11-13 лет	6	216
6	Ж	12-14 лет	6	216
7	З	13-15 лет	6	216
8	К	14-16 лет	6	216
9	Л	15-16 лет	6	216
10	М	16-17 лет	6	216
11	Н	17-18 лет	6	216

1-11-й годы обучения – 216 часов в год. Три тренировочных занятия в неделю по 90 минут.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

В рамках реализации цели дополнительной общеразвивающей программы успешно реализуются ***личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.***

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование уважительного отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и вне занятий.

Предметные результаты изучения программы отражают опыт учащихся в физической деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о баскетболе, как вида физической культуры и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований баскетбола;

- развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;

- анализ и объективная оценка игровых ситуаций, поиск возможностей и способов их улучшения;

- формирование знаний о современных формах построения занятий по баскетболу;

- овладение умениями применения приемов в конкретной игровой обстановке;

- овладение умениями навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции;

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность

организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

- владеть основами судейства игры в баскетбол.

В результате данной программы *учащиеся 1-4-го годов обучения должны знать:*

- правила техники безопасности на занятии;
- правила техники безопасности на соревнованиях;
- правила игры «баскетбол»;
- терминологию баскетбола;
- нормы личной гигиены.

Должны уметь:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину.
- передвигаться в защитной стойке
- анализировать и оценивать игровую ситуацию.

Должны демонстрировать:

- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Формы подведения итогов:

- участие в школьных соревнованиях;
- сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

В результате данной программы *учащиеся 5-го и 6-го годов обучения должны знать:*

- правила техники безопасности на занятии;
- правила техники безопасности на соревнованиях;
- правила игры «баскетбол»;
- терминологию баскетбола;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- нормы личной гигиены;
- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу.

Должны уметь:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию.

Должны демонстрировать:

- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча

Формы подведения итогов:

- участие в школьных, районных и городских соревнованиях;
- сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке;

В результате данной программы *учащиеся 7-го и 8-го годов обучения должны знать:*

- правила техники безопасности на занятии;
- правила техники безопасности на соревнованиях;
- правила игры «баскетбол»;
- терминологию баскетбола;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- нормы личной гигиены;
- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу.

Должны уметь:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- судить соревнования по баскетболу.

Должны демонстрировать:

- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Формы подведения итогов:

- участие в школьных, районных и городских, краевых соревнованиях;
- сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке;
- участие в судействе школьных соревнований по баскетболу.

В результате данной программы *учащиеся 9-го, 10-го и 11-го годов обучения должны знать:*

- правила техники безопасности на занятии;
- правила техники безопасности на соревнованиях;
- правила игры «баскетбол»;
- терминологию баскетбола;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- нормы личной гигиены;
- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу.

Должны уметь:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- судить соревнования по баскетболу.

Должны демонстрировать:

- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;

- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Формы подведения итогов:

- участие в школьных, районных и городских, краевых соревнованиях;
- сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке;
- участие в судействе школьных соревнований по баскетболу.

Результативность программы отслеживается по выполнению обучающимися контрольных тестов по физической и технической подготовке, участию в соревнованиях по баскетболу

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи нормативов, участия в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации данной программы

По окончании каждого года обучения проводятся итоговые контрольные тестирования и соревнования. Оцениваются результаты контрольных упражнений и нормативов ОФП (общей физической подготовки) и технической подготовки юных баскетболистов см. Приложение 1.

Учебно-тематический план

Виды подготовки	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год	8-й год	9-й год	10-й год	11-й год
Количество часов											
Теоретические занятия (количество часов в год)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практические занятия (количество часов в год)	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214
Всего часов за 36 недель	216	216	216	216	216	216	216	216	216	216	216

Учебно-тематический план для групп 1,2,3,4-го годов обучения

№ занятия	Тема занятия	Вид занятия	Дата проведения
Теоретическая подготовка (2 часа)			
Вводное занятие (2 часа)			
1	ТБ на занятии по баскетболу	Теоретическое	
Техническая подготовка (нападение) (60 часов)			
2	Бег, прыжки	Практическое	
3	Стойка	Практическое	
4	Подвижные игры	Практическое	
5	Бег	Практическое	
6	Прыжки	Практическое	
7	Стойка	Практическое	
8	Остановки	Практическое	
9	Подвижные игры	Практическое	
10	Бег	Практическое	
11	Прыжки	Практическое	
12	Стойка	Практическое	
13	Остановки	Практическое	
14	Повороты	Практическое	
15	Подвижные игры	Практическое	
16	Ведение мяча	Практическое	
17	Подвижные игры	Практическое	
18	Ловля мяча	Практическое	
19	Подвижные игры	Практическое	
20	Передача мяча	Практическое	

21	Подвижные игры	Практическое	
22	Бросок	Практическое	
23	Подвижные игры	Практическое	
24	Ведение мяча	Практическое	
25	Подвижные игры	Практическое	
26	Ловля мяча	Практическое	
27	Подвижные игры	Практическое	
28	Передача мяча	Практическое	
29	Подвижные игры	Практическое	
30	Бросок	Практическое	
31	Подвижные игры	Практическое	
Техническая подготовка (защита) (18 часов)			
32	Стойка защитника	Практическое	
33	Подвижные игры	Практическое	
34	Передвижения	Практическое	
35	Подвижные игры	Практическое	
36	Стойка	Практическое	
37	Подвижные игры	Практическое	
38	Передвижения	Практическое	
39	Подвижные игры	Практическое	
40	Передвижения	Практическое	
Техническая подготовка (нападение) (24 часа)			
41	Стойка	Практическое	
42	Подвижные игры	Практическое	
43	Остановки	Практическое	
44	Подвижные игры	Практическое	
45	Повороты	Практическое	
46	Подвижные игры	Практическое	
47	Ведение мяча	Практическое	
48	Подвижные игры	Практическое	
49	Ловля мяча	Практическое	
50	Подвижные игры	Практическое	
51	Передача мяча	Практическое	
52	Бросок	Практическое	
Диагностика (4 часа)			
53	Контрольные нормативы	Практическое	
54	Контрольные нормативы	Практическое	
Техническая подготовка (защита) (16 часов)			
55	Стойка защитника	Практическое	
56	Подвижные игры	Практическое	
59	Передвижения	Практическое	
60	Подвижные игры	Практическое	
61	Перехват мяча	Практическое	

62	Подвижные игры	Практическое	
63	Стойка	Практическое	
64	Подвижные игры	Практическое	
Техническая подготовка (нападение и защита) (76 часов)			
65	Остановки	Практическое	
66	Подвижные игры	Практическое	
67	Повороты	Практическое	
68	Подвижные игры	Практическое	
69	Ведение мяча	Практическое	
70	Подвижные игры	Практическое	
71	Ловля мяча	Практическое	
72	Подвижные игры	Практическое	
73	Передача мяча	Практическое	
74	Подвижные игры	Практическое	
75	Бросок	Практическое	
76	Подвижные игры	Практическое	
77	Стойка защитника	Практическое	
78	Подвижные игры	Практическое	
79	Передвижения	Практическое	
80	Подвижные игры	Практическое	
81	Перехват мяча	Практическое	
82	Подвижные игры	Практическое	
83	Стойка	Практическое	
84	Подвижные игры	Практическое	
85	Остановки	Практическое	
86	Подвижные игры	Практическое	
87	Повороты	Практическое	
88	Подвижные игры	Практическое	
89	Ведение мяча	Практическое	
90	Подвижные игры	Практическое	
91	Ловля мяча	Практическое	
92	Подвижные игры	Практическое	
93	Передача мяча	Практическое	
94	Подвижные игры	Практическое	
95	Бросок	Практическое	
96	Подвижные игры	Практическое	
97	Стойка защитника	Практическое	
98	Подвижные игры	Практическое	
99	Передвижения	Практическое	
100	Подвижные игры	Практическое	
101	Перехват мяча	Практическое	
102	Подвижные игры	Практическое	
Диагностика (4 часа)			
103	Контрольные нормативы	Практическое	

104	Контрольные нормативы	Практическое	
Техника баскетбола (нападение и защита) (8 часов)			
105	Подвижные игры	Практическое	
106	Подвижные игры	Практическое	
107	Подвижные игры	Практическое	
108	Подвижные игры	Практическое	

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы
«Техника баскетбола» для групп 1,2,3,4-го годов обучения**

Теоретическая подготовка

Вводное занятие

ТБ на занятии по баскетболу.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Различные виды беговых упражнений

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Прыжки толчком двух ног, одной ногой

Техническая подготовка (нападение)

Универсальная баскетбольная стойка.

Стойка тройной угрозы.

Передвижения в универсальной баскетбольной стойке.

Остановки, повороты.

Остановка прыжком.

Остановка в два шага.

Повороты на месте вперед.

Повороты на месте назад.

Повороты в движении.

Ловля и передача мяча.

Ловля мяча двумя руками на месте.

Ловля мяча двумя руками в движении.

Ловля мяча двумя руками в прыжке.

Ловля и передача мяча двумя руками при встречном движении.

Ловля и передача мяча при движении с боку.
Ловля и передача мяча одной рукой в движении.
Ловля и передача мяча одной рукой в прыжке.
Ловля и передача мяча одной рукой при встречном движении.
Ловля мяча после отскока от щита.
Ловля высоко летящего мяча.
Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
Ловля катящегося мяча в движении.
Ловля и передача мяча за спиной.
Передача мяча двумя руками от груди на месте.
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) на месте.
Передача мяча двумя руками от груди в движении.
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) в движении.
Передача мяча двумя руками сверху на месте.
Передача мяча одной рукой на месте.
Передача одной рукой от плеча.
Передача одной рукой после ведения мяча.
Передача мяча одной рукой с отскоком от пола.
Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
Передача мяча двумя руками сверху в движении.
Передача мяча одной рукой снизу.
Передача мяча по квадрату.
Передача и быстрый проход к кольцу.
Ведение мяча.
На месте.
В движении шагом.
В движении бегом.
То же с изменением направления и скорости.
То же с изменением высоты отскока.
Правой и левой рукой поочередно на месте.
Правой и левой рукой поочередно в движении.
Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
Броски мяча.
Одной рукой в баскетбольный щит с места.
Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
Штрафной бросок.

Техническая подготовка (защита)

Стойка защитника.

Передвижения защитника.

Передвижения защитника спиной вперед «зиг-заг».

Тестирование: Элементы техники нападения.

Тестирование: Элементы техники защиты.

Подвижные игры.

Диагностика

Контрольные нормативы

Учебно-тематический план для групп 5-го и 6-го годов обучения

№ занятия	Тема занятия	Вид занятия	Дата проведения
Теоретическая подготовка (2 часа)			
Вводное занятие (2 часа)			
1	ТБ на занятии по баскетболу	Теоретическое	
Техническая подготовка (нападение) (46 часов)			
2	Прыжки	Практическое	
3	Стойка	Практическое	
4	Остановки	Практическое	
5	Повороты	Практическое	
6	Учебная игра	Практическое	
7	Бег	Практическое	
8	Прыжки	Практическое	
9	Стойка	Практическое	
10	Остановки	Практическое	
11	Повороты	Практическое	
12	Учебная игра	Практическое	
13	Бросок	Практическое	
14	Ведение мяча	Практическое	
15	Ловля мяча	Практическое	
16	Передача мяча	Практическое	
17	Бросок	Практическое	
18	Учебная игра	Практическое	
19	Бросок	Практическое	
20	Ведение мяча	Практическое	
21	Ловля мяча	Практическое	
22	Передача мяча	Практическое	
23	Бросок	Практическое	
24	Учебная игра	Практическое	
Техническая подготовка (защита) (24 часа)			
25	Стойка защитника	Практическое	
26	Работа рук защитника	Практическое	
27	Работа ног защитника	Практическое	
28	Передвижения защитника	Практическое	

29	Закрытая стойка защитника	Практическое	
30	Учебная игра	Практическое	
31	Закрытая стойка защитника	Практическое	
32	Вырывание мяча	Практическое	
33	Выбивание мяча	Практическое	
34	Подбор мяча	Практическое	
35	Перехват мяча	Практическое	
36	Учебная игра	Практическое	
Техническая подготовка (нападение) (20 часов)			
37	Стойка	Практическое	
38	Остановки	Практическое	
39	Повороты	Практическое	
40	Учебная игра	Практическое	
41	Бросок	Практическое	
42	Ведение мяча	Практическое	
43	Ловля мяча	Практическое	
44	Передача мяча	Практическое	
45	Бросок	Практическое	
46	Учебная игра	Практическое	
Техническая подготовка (защита) (12 часов)			
47	Стойка защитника	Практическое	
48	Работа рук защитника	Практическое	
49	Работа ног защитника	Практическое	
50	Передвижения защитника	Практическое	
51	Закрытая стойка защитника	Практическое	
52	Учебная игра	Практическое	
Диагностика (4 часа)			
53	Контрольные нормативы	Практическое	
54	Контрольные нормативы	Практическое	
Техническая подготовка (нападение и защита) (100 часов)			
55	Повороты	Практическое	
56	Учебная игра	Практическое	
57	Бросок	Практическое	
58	Ведение мяча	Практическое	
59	Ловля мяча	Практическое	
60	Передача мяча	Практическое	
61	Бросок	Теоретическое	
62	Учебная игра	Практическое	
63	Закрытая стойка защитника	Практическое	
64	Вырывание мяча	Практическое	
65	Выбивание мяча	Практическое	
66	Подбор мяча	Практическое	
67	Перехват мяча	Практическое	
68	Учебная игра	Практическое	

69	Стойка	Практическое	
70	Остановки	Практическое	
71	Повороты	Практическое	
72	Учебная игра	Практическое	
73	Бросок	Практическое	
74	Ведение мяча	Практическое	
75	Ловля мяча	Практическое	
76	Передача мяча	Практическое	
77	Бросок	Практическое	
78	Учебная игра	Практическое	
79	Стойка защитника	Практическое	
80	Работа рук защитника	Практическое	
81	Работа ног защитника	Практическое	
82	Передвижения защитника	Практическое	
83	Закрытая стойка защитника	Практическое	
84	Учебная игра	Практическое	
85	Стойка	Практическое	
86	Остановки	Практическое	
87	Повороты	Практическое	
88	Учебная игра	Практическое	
89	Бросок	Практическое	
90	Ведение мяча	Практическое	
91	Ловля мяча	Практическое	
92	Передача мяча	Практическое	
93	Бросок	Практическое	
94	Учебная игра	Практическое	
95	Закрытая стойка защитника	Практическое	
96	Вырывание мяча	Практическое	
97	Выбивание мяча	Практическое	
98	Подбор мяча	Практическое	
99	Перехват мяча	Практическое	
100	Учебная игра	Практическое	
101	Бросок	Практическое	
102	Передача мяча	Практическое	
103	Учебная игра	Практическое	
104	Учебная игра	Практическое	
Диагностика (8 часов)			
105	Контрольные нормативы	Практическое	
106	Контрольные нормативы	Практическое	
107	Контрольная игра	Практическое	
108	Контрольная игра	Практическое	

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы
«Техника баскетбола» для групп 5-го и 6-го годов обучения**

Теоретическая подготовка

Вводное занятие

ТБ на занятии по баскетболу

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Различные виды беговых упражнений

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Прыжки толчком двух ног, одной ногой.

Техническая подготовка (нападение)

Универсальная стойка баскетболиста.

Стойка «Тройная угроза».

Передвижение в универсальной стойке баскетболиста.

Повороты на месте вперед.

Повороты на месте назад.

Повороты в движении.

Ловля и передача мяча двумя руками в движении.

Ловля и передача мяча двумя руками в прыжке.

Ловля и передача мяча двумя руками при встречном движении.

Ловля и передача мяча при движении с боку.

Ловля и передача мяча одной рукой в движении.

Ловля и передача мяча одной рукой в прыжке.

Ловля и передача мяча одной рукой при встречном движении.

Ловля мяча после отскока от щита.

Ловля высоко летящего мяча.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

Ловля катящегося мяча в движении.

Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой после ведения мяча.

Передача мяча одной рукой с отскоком от пола.

Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.

Передача мяча двумя руками сверху в движении.
Передача мяча одной рукой снизу.
Передача мяча по квадрату.
Передача и быстрый проход к кольцу.
Ведение мяча.
Владение мячом ball handling.
Остановка и начало движения.
Ведение мяча на скорости по прямой.
Ведение мяча на скорости по дугам.
Ведение мяча на скорости с изменением направления.
Ведение мяча с изменением скорости.
Ведение мяча с изменением высоты отскока.
Ведение мяча без зрительного контроля.
Переводы мяча.
Обводка соперника.
Обводка соперника с изменением направлениях.
Обводка соперника с изменением скорости.
Обводка соперника с поворотом.
Бросок мяча.
Бросок мяча с места из-под кольца.
Бросок мяча в движении.
Бросок с отскоком от щита.
Бросок без отскока от щита.
Бросок мяча в прыжке.
Броски средние.
Броски ближние.
Броски прямо перед щитом.
Броски под углом к щиту.
Броски параллельно щиту.
Добивание мяча после подбора.
Штрафной бросок.

Техническая подготовка (защита)

Стойка защитника.
Работа рук защитника в защитной стойке.
Работа ног защитника в защитной стойке «Барабанщики».
Передвижения защитника в стороны.
Передвижения защитника спиной вперед.
Передвижения защитника лицом вперед.
Передвижения защитника спиной вперед «зиг-заг».
Первый шаг защитника (advance step).
Вырывание мяча.
Выбивание мяча.
Подбор мяча на своем кольце.
Подбор мяча на чужом кольце.
Перехват мяча.

Выбивание мяча (Зеркальное).

Диагностика

Контрольные нормативы

Учебно-тематический план для групп 7-го, 8-го годов обучения

№ занятия	Тема занятия	Вид занятия	Дата проведения
Теоретическая подготовка (2 часа)			
Вводное занятие (2 часа)			
1	ТБ на занятии по баскетболу	Теоретическое	
Техническая подготовка (нападение) (46 часов)			
2	Прыжки	Практическое	
3	Беговые упражнения	Практическое	
4	Остановки	Практическое	
5	Повороты	Практическое	
6	Учебная игра	Практическое	
7	Бег	Практическое	
8	Прыжки	Практическое	
9	Беговые упражнения	Практическое	
10	Остановки	Практическое	
11	Повороты	Практическое	
12	Учебная игра	Практическое	
13	Бросок	Практическое	
14	Ведение мяча	Практическое	
15	Ловля мяча	Практическое	
16	Передача мяча	Практическое	
17	Бросок	Практическое	
18	Учебная игра	Практическое	
19	Бросок	Практическое	
20	Ведение мяча	Практическое	
21	Ловля мяча	Практическое	
22	Передача мяча	Практическое	
23	Бросок	Практическое	
24	Учебная игра	Практическое	
Техническая подготовка (защита) (24 часа)			
25	Стойка защитника	Практическое	
26	Работа рук защитника	Практическое	
27	Работа ног защитника	Практическое	
28	Передвижения защитника	Практическое	
29	Закрытая стойка защитника	Практическое	
30	Учебная игра	Практическое	
31	Закрытая стойка защитника	Практическое	

32	Вырывание мяча	Практическое	
33	Выбивание мяча	Практическое	
34	Подбор мяча	Практическое	
35	Перехват мяча	Практическое	
36	Учебная игра	Практическое	
Техническая подготовка (нападение) (20 часов)			
37	Стойка	Практическое	
38	Остановки	Практическое	
39	Повороты	Практическое	
40	Учебная игра	Практическое	
41	Бросок	Практическое	
42	Ведение мяча	Практическое	
43	Ловля мяча	Практическое	
44	Передача мяча	Практическое	
45	Бросок	Практическое	
46	Учебная игра	Практическое	
Техническая подготовка (защита) (12 часов)			
47	Стойка защитника	Практическое	
48	Работа рук защитника	Практическое	
49	Работа ног защитника	Практическое	
50	Передвижения защитника	Практическое	
51	Закрытая стойка защитника	Практическое	
52	Учебная игра	Практическое	
Диагностика (4 часа)			
53	Контрольные нормативы	Практическое	
54	Контрольные нормативы	Практическое	
Техническая подготовка (нападение и защита) (100 часов)			
55	Повороты	Практическое	
56	Учебная игра	Практическое	
57	Бросок	Практическое	
58	Ведение мяча	Практическое	
59	Ловля мяча	Практическое	
60	Передача мяча	Практическое	
61	Бросок	Практическое	
62	Учебная игра	Практическое	
63	Закрытая стойка защитника	Практическое	
64	Вырывание мяча	Практическое	
65	Выбивание мяча	Практическое	
66	Подбор мяча	Практическое	
67	Перехват мяча	Практическое	
68	Учебная игра	Практическое	
69	Стойка	Практическое	
70	Остановки	Практическое	
71	Повороты	Практическое	

72	Учебная игра	Практическое	
73	Бросок	Практическое	
74	Ведение мяча	Практическое	
75	Ловля мяча	Практическое	
76	Передача мяча	Практическое	
77	Бросок	Практическое	
78	Учебная игра	Практическое	
79	Стойка защитника	Практическое	
80	Работа рук защитника	Практическое	
81	Работа ног защитника	Практическое	
82	Передвижения защитника	Практическое	
83	Закрытая стойка защитника	Практическое	
84	Учебная игра	Практическое	
85	Стойка	Практическое	
86	Остановки	Практическое	
87	Повороты	Практическое	
88	Учебная игра	Практическое	
89	Бросок	Практическое	
90	Ведение мяча	Практическое	
91	Ловля мяча	Практическое	
92	Передача мяча	Практическое	
93	Бросок	Практическое	
94	Учебная игра	Практическое	
95	Закрытая стойка защитника	Практическое	
96	Вырывание мяча	Практическое	
97	Выбивание мяча	Практическое	
98	Подбор мяча	Практическое	
99	Перехват мяча	Практическое	
100	Учебная игра	Практическое	
101	Бросок	Практическое	
102	Передача мяча	Практическое	
103	Учебная игра	Практическое	
104	Учебная игра	Практическое	
Диагностика (8 часов)			
105	Контрольные нормативы	Практическое	
106	Контрольные нормативы	Практическое	
107	Контрольная игра	Практическое	
108	Контрольная игра	Практическое	

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы
«Техника баскетбола» для групп 7-го, 8-го года обучения**

Теоретическая подготовка

ТБ на занятии по баскетболу в спортивном зале
Правила судейства соревнований по баскетболу.
Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Различные виды беговых упражнений

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Прыжки толчком двух ног, одной ногой

Техническая подготовка (нападение)

Универсальная стойка баскетболиста

Стойка «Тройная угроза»

Передвижение в универсальной стойке баскетболиста

Повороты на месте вперед

Повороты на месте назад

Повороты в движении

Ловля и передача мяча двумя руками в движении

Ловля и передача мяча двумя руками в прыжке

Ловля и передача мяча двумя руками при встречном движении

Ловля и передача мяча при движении с боку

Ловля и передача мяча одной рукой в движении

Ловля и передача мяча одной рукой в прыжке

Ловля и передача мяча одной рукой при встречном движении

Ловля и передача мяча за спиной

Ловля мяча после отскока от щита,

Ловля высоко летящего мяча,

Ловля катящегося мяча, стоя на месте

Ловля катящегося мяча в движении

Передача одной рукой от плеча

Передача одной рукой после владения мяча

Передача мяча одной рукой с отскоком от пола

Передача мяча двумя руками с отскоком от пола,
Передача мяча двумя руками сверху в движении
Передача мяча одной рукой снизу
Передача мяча по квадрату
Передача и быстрый проход к кольцу
Ведение мяча
Владение мячом ball handling
Остановка и начало движения
Ведение мяча на скорости по прямой
Ведение мяча на скорости по дугам
Ведение мяча на скорости с изменением направления
Ведение мяча с изменением скорости
Ведение мяча с изменением высоты отскока
Ведение мяча без зрительного контроля
Переводы мяча
Обводка соперника
Обводка соперника с изменением направления
Обводка соперника с изменением скорости
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча
под ногой
за спиной
с использованием нескольких приемов подряд
Броски мяча (с места из-под кольца, в движении)
Бросок снизу
Бросок с отскоком от щита
Бросок без отскока от щита
Бросок в прыжке
Броски дальние
Броски средние
Броски ближние
Броски прямо перед щитом
Броски под углом к щиту
Броски параллельно щиту
Добивание мяча
Штрафной бросок

Техническая подготовка (защита)

Стойка защитника
Работа рук защитника в защитной стойке
Работа ног защитника в защитной стойке «Барабанщики»
Передвижения защитника в стороны
Передвижения защитника спиной вперед
Передвижения защитника лицом вперед
Передвижения защитника спиной вперед «зиг-заг»
Первый шаг защитника (advance step)

Вырывание мяча
 Выбивание мяча
 Подбор мяча на своем кольце
 Подбор мяча на чужом кольце
 Перехват мяча
 Накрывание
 Выбивание мяча

Диагностика

Контрольные нормативы

Учебно-тематический план для групп 9-го, 10-го, 11-го годов обучения

№ занятия	Тема занятия	Вид занятия	Дата проведения
Теоретическая подготовка (2 часа)			
Вводное занятие (2 часа)			
1	ТБ на занятии по баскетболу	Теоретическое	
Техническая подготовка (нападение) (46 часов)			
2	Прыжки	Практическое	
3	Беговые упражнения	Практическое	
4	Остановки	Практическое	
5	Повороты	Практическое	
6	Учебная игра	Практическое	
7	Бег	Практическое	
8	Прыжки	Практическое	
9	Беговые упражнения	Практическое	
10	Остановки	Практическое	
11	Повороты	Практическое	
12	Учебная игра	Практическое	
13	Бросок	Практическое	
14	Ведение мяча	Практическое	
15	Ловля мяча	Практическое	
16	Передача мяча	Практическое	
17	Бросок	Практическое	
18	Учебная игра	Практическое	
19	Бросок	Практическое	
20	Ведение мяча	Практическое	
21	Ловля мяча	Практическое	
22	Передача мяча	Практическое	
23	Бросок	Практическое	
24	Учебная игра	Практическое	
Техническая подготовка (защита) (24 часа)			
25	Стойка защитника	Практическое	

26	Работа рук защитника	Практическое	
27	Работа ног защитника	Практическое	
28	Передвижения защитника	Практическое	
29	Закрытая стойка защитника	Практическое	
30	Учебная игра	Практическое	
31	Закрытая стойка защитника	Практическое	
32	Вырывание мяча	Практическое	
33	Выбивание мяча	Практическое	
34	Подбор мяча	Практическое	
35	Перехват мяча	Практическое	
36	Учебная игра	Практическое	
Техническая подготовка (нападение) (20 часов)			
37	Стойка	Практическое	
38	Остановки	Практическое	
39	Повороты	Практическое	
40	Учебная игра	Практическое	
41	Бросок	Практическое	
42	Ведение мяча	Практическое	
43	Ловля мяча	Практическое	
44	Передача мяча	Практическое	
45	Бросок	Практическое	
46	Учебная игра	Практическое	
Техническая подготовка (защита) (12 часов)			
47	Стойка защитника	Практическое	
48	Работа рук защитника	Практическое	
49	Работа ног защитника	Практическое	
50	Передвижения защитника	Практическое	
51	Закрытая стойка защитника	Практическое	
52	Учебная игра	Практическое	
Диагностика (4 часа)			
53	Контрольные нормативы	Практическое	
54	Контрольные нормативы	Практическое	
Техническая подготовка (нападение и защита) (100 часов)			
55	Повороты	Практическое	
56	Учебная игра	Практическое	
57	Бросок	Практическое	
58	Ведение мяча	Практическое	
59	Ловля мяча	Практическое	
60	Передача мяча	Практическое	
61	Бросок	Практическое	
62	Учебная игра	Практическое	
63	Закрытая стойка защитника	Практическое	
64	Вырывание мяча	Практическое	
65	Выбивание мяча	Практическое	

66	Подбор мяча	Практическое	
67	Перехват мяча	Практическое	
68	Учебная игра	Практическое	
69	Стойка	Практическое	
70	Остановки	Практическое	
71	Повороты	Практическое	
72	Учебная игра	Практическое	
73	Бросок	Практическое	
74	Ведение мяча	Практическое	
75	Ловля мяча	Практическое	
76	Передача мяча	Практическое	
77	Бросок	Практическое	
78	Учебная игра	Практическое	
79	Стойка защитника	Практическое	
80	Работа рук защитника	Практическое	
81	Работа ног защитника	Практическое	
82	Передвижения защитника	Практическое	
83	Закрытая стойка защитника	Практическое	
84	Учебная игра	Практическое	
85	Стойка	Практическое	
86	Остановки	Практическое	
87	Повороты	Практическое	
88	Учебная игра	Практическое	
89	Бросок	Практическое	
90	Ведение мяча	Практическое	
91	Ловля мяча	Практическое	
92	Передача мяча	Практическое	
93	Бросок	Практическое	
94	Учебная игра	Практическое	
95	Закрытая стойка защитника	Практическое	
96	Вырывание мяча	Практическое	
97	Выбивание мяча	Практическое	
98	Подбор мяча	Практическое	
99	Перехват мяча	Практическое	
100	Учебная игра	Практическое	
101	Бросок	Практическое	
102	Передача мяча	Практическое	
103	Учебная игра	Практическое	
104	Учебная игра	Практическое	
Диагностика (8 часов)			
105	Контрольные нормативы	Практическое	
106	Контрольные нормативы	Практическое	
107	Контрольная игра	Практическое	
108	Контрольная игра	Практическое	

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Техника баскетбола» для 9-го, 10-го, 11-го годов обучения

Теоретическая подготовка

ТБ на занятии по баскетболу в спортивном зале
Развитие баскетбола в России и за рубежом.
Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
Физическая подготовка баскетболиста.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Различные виды беговых упражнений.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Прыжки толчком двух ног, одной ногой

Техническая подготовка (нападение)

Универсальная стойка баскетболиста

Стойка «Тройная угроза»

Передвижение в универсальной стойке баскетболиста

Повороты на месте вперед

Повороты на месте назад

Повороты в движении

Ловля и передача мяча двумя руками в движении

Ловля и передача мяча двумя руками в прыжке

Ловля и передача мяча двумя руками при встречном движении

Ловля и передача мяча при движении с боку

Ловля и передача мяча одной рукой в движении

Ловля и передача мяча одной рукой в прыжке

Ловля и передача мяча одной рукой при встречном движении

Ловля и передача мяча за спиной

Ловля мяча после отскока от щита

Ловля высоко летящего мяча

Ловля катящегося мяча, стоя на месте
Ловля катящегося мяча в движении
Передача одной рукой от плеча
Передача одной рукой после ведения мяча
Передача мяча одной рукой с отскоком от пола
Передача мяча двумя руками с отскоком от пола,
Передача мяча двумя руками сверху в движении
Передача мяча одной рукой снизу
Передача мяча по квадрату
Передача и быстрый проход к кольцу
Ведение мяча
Владение мячом ball handling
Остановка и начало движения
Ведение мяча на скорости по прямой
Ведение мяча на скорости по дугам
Ведение мяча на скорости с изменением направления
Ведение мяча с изменением скорости
Ведение мяча с изменением высоты отскока
Ведение мяча без зрительного контроля
Переводы мяча
Обводка соперника
Обводка соперника с изменением направления
Обводка соперника с изменением скорости
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча
под ногой
за спиной
с использованием нескольких приемов подряд
Броски мяча (с места из-под кольца, в движении)
Бросок снизу
Бросок с отскоком от щита
Бросок без отскока от щита
Бросок в прыжке
Броски дальние
Броски средние
Броски ближние
Броски прямо перед щитом
Броски под углом к щиту
Броски параллельно щиту
Добивание мяча
Штрафной бросок

Техническая подготовка (защита)

Стойка защитника
Работа рук защитника в защитной стойке
Работа ног защитника в защитной стойке «Барабанщики»

Передвижения защитника в стороны
Передвижения защитника спиной вперед
Передвижения защитника лицом вперед
Передвижения защитника спиной вперед «зиг-заг»
Первый шаг защитника (advance step)
Вырывание мяча
Выбивание мяча
Подбор мяча на своем кольце
Подбор мяча на чужом кольце
Перехват мяча
Накрывание
Выбивание мяча

Диагностика

Контрольные нормативы

Методическое обеспечение

Для правильного распределения всех разделов тренировочного процесса юных баскетболистов и достижения поставленных задач необходимо соблюдать основные педагогические принципы спортивной тренировки:

- **непрерывность** тренировочного процесса. Тренировки юных баскетболистов должны проводиться непрерывно. Необходимо, чтобы воздействие каждого последующего занятия накладывались на воздействие предыдущего.

- **индивидуализация** тренировочного процесса. Подготовку юных баскетболистов следует проводить не по стандартному образцу, а при обязательном учете их индивидуальных возможностей, которые могут быть самыми различными.

- **постепенное увеличение тренировочной нагрузки**. Рост тренированности баскетболистов находится в прямой зависимости от величины тренировочных нагрузок. Нагрузки должны увеличиваться постепенно.

- **единство общей и специальной подготовки**. Однобокая, узкая специализация противоречит естественному развитию организма.

Построение и проведение занятий. Посторонние и проведение занятий являются важной частью методики тренировки. Отдельные тренировочные занятия являются кирпичиками «здания», и от качества каждого из них зависит и качество самого здания. Каждое тренировочное занятие состоит из: вводной, основной и заключительной частей. Целью вводной части является первоначальная подготовка к выполнению главных задач занятия. Затем следует основная часть, направленная на выполнение главных задач: овладение техникой баскетбола, развитие двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и др. После выполнения главных задач, при наступлении той или иной степени утомления, переходят к третьей – заключительной части, когда создают условия для уменьшения напряженности организма.

Педагогический контроль. В процессе педагогического контроля тренер-преподаватель стремится получить ответы на вопросы:

- как идут запланированные им изменения тренированности игроков;
- как игроки взаимодействуют друг с другом в игровых ситуациях.

Получая информацию об этом, тренер может вносить коррективы в ход его учебно-тренировочного процесса.

Материальное обеспечение

Для реализации программы «Баскетбол» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал.
- Щиты баскетбольные основные – 2 шт.
- Щиты баскетбольные боковые – 4 шт.
- Мячи баскетбольные №5 – 15 шт.
- Мячи баскетбольные №6 – 15 шт.
- Мячи баскетбольные №7 – 15 шт.
- Конусы, фишки – 12 шт.
- Скамейки гимнастические – 4 шт.
- Шведская стенка – 4 шт.
- Набивные мячи (разновесовые) – 6 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Гимнастические маты – 4 шт.
- Секундомер – 1 шт.

Литература

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984.
3. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
4. Белов С. Первые шаги в баскетболе. – Москва, 1998 г.
5. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Владосм, 2000.
6. Гомельский А.Я. Центровые. – М.: Физкультура и спорт. 1988. 207 с.
7. Железняк Ю. Спортивные игры. – Москва, 2002г.
8. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М: ФиС, 2001.
9. Коузи Б. Баскетбол. – Москва, 1997г.
10. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: ПОЛЫМЯ,1989.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2002.
12. Пауэр Ф. Любимая игра. – Москва, 1984г.
13. Пинчук Т.С. Ограничусь баскетболом. М: Физкультура и спорт, 1991-224 с.
14. Портнов Ю.М. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). – М.: Советский спорт, 2004. 100 с.
15. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
16. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России-15-е издание. и др. – М: ФиС, 2005 - 144 с.
17. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
18. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.

Показатели технической подготовленности

Упражнения	Мальчики	Девочки
1-й год обучения		
Ведение мяча правой, левой рукой	По технике выполнения	По технике выполнения
Ловля и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
2-й год обучения		
Ведение мяча правой, левой рукой	По технике выполнения	По технике выполнения
Ловля и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
Бросок	По технике выполнения	По технике выполнения
3-й год обучения		
Ведение мяча правой, левой рукой	По технике выполнения	По технике выполнения
Ловля и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
Бросок	По технике выполнения	По технике выполнения
4-й год обучения		
Ведение мяча и бросок: комплексное упражнение обводка стоек с завершающим броском два шага	По технике выполнения	По технике выполнения
Ловля и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
5-й год обучения		
Ведение мяча и бросок: комплексное упражнение обводка стоек с завершающим броском два шага	По технике выполнения	По технике выполнения
Ловля и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
Броски с точек	По технике выполнения	По технике выполнения
6-й год обучения		
Ведение мяча и бросок: комплексное упражнение обводка стоек с завершающим броском два шага	По технике выполнения	По технике выполнения
Ловля и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
Броски с точек	По технике выполнения	По технике выполнения
7-й год обучения		

Ведение мяча и бросок: комплексное упражнение обводка стоек с завершающим броском два шага	По технике выполнения	По технике выполнения
Ловля и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
Броски с точек	По технике выполнения	По технике выполнения
8-й год обучения		
Ведение мяча и бросок: комплексное упражнение обводка стоек с завершающим броском два шага	По технике выполнения	По технике выполнения
Ловля и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
Броски с точек	По технике выполнения	По технике выполнения
9-й год обучения		
Ведение мяча и бросок: комплексное упражнение обводка стоек с завершающим броском два шага	По технике выполнения	По технике выполнения
Ловля и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
Броски с точек	По технике выполнения	По технике выполнения
10-й год обучения		
Ведение мяча и бросок: комплексное упражнение обводка стоек с завершающим броском два шага	По технике выполнения	По технике выполнения
Ловля и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
Броски с точек	По технике выполнения	По технике выполнения
11-й год обучения		
Ведение мяча и бросок: комплексное упражнение обводка стоек с завершающим броском два шага	По технике выполнения	По технике выполнения
Ловля и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
Броски с точек	По технике выполнения	По технике выполнения

Показатели физической подготовленности

Физические упражнения	Мальчики	Девочки
1-й год обучения		
Бег 20 м, с	4,5	4,6
Прыжок в длину с места, см	120	110
2-й год обучения		
Бег 20 м, с	4,2	4,5
Прыжок в длину с места, см	150	140
3-й год обучения		
Бег 20 м, с	4,0	4,3
Прыжок в длину с места, см	160	155
4-й год обучения		
Бег 20 м, с	4,0	4,3
Прыжок в длину с места, см	160	155
Бег 40 с (м)	5 п	4 п 20 м
5-й год обучения		
Бег 20 м, с	4,0	4,3
Прыжок в длину с места, см	160	155
Бег 40 с (м)	5 п 20 м	5 п 10 м
6-й год обучения		
Бег 20 м, с	4,0	4,3
Прыжок в длину с места, см	160	155
Бег 40 с (м)	5 п 20 м	5 п 10 м
7-й год обучения		
Бег 20 м, с	3,9	4,1
Прыжок в длину с места, см	174	160
Бег 40 с (м)	5 п 20 м	5 п 10 м
8-й год обучения		
Бег 20 м, с	3,9	4,1
Прыжок в длину с места, см	180	163
Бег 40 с (м)	6 п	5 п 20 м
9-й год обучения		

Бег 20 м, с	3,9	4,1
Прыжок в длину с места, см	178	163
Бег 40 с (м)	6 п	6 п
10-й год обучения		
Бег 20 м, с	3,6	3,9
Прыжок в длину с места, см	190	168
Бег 40 с (м)	6 п	6 п
11-й год обучения		
Бег 20 м, с	3,6	3,9
Прыжок в длину с места, см	200	170
Бег 40 с (м)	6 п	6 п