

Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Раифское специальное учебно-воспитательное учреждение для обучающихся с девиантным (общественно опасным) поведением закрытого типа»

рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Раифского СУВУ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Раифского СУВУ

протокол от 29.08.2017г.№1



Н.П. Кисиль

приказ от 29.08.2017г.№943

РАБОЧАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
объединения дополнительного образования  
«Баскетбол»  
физкультурно-спортивной направленности

*Срок обучения -2 года*

Руководитель ОДО:  
педагог ДО -Кононенко В.И.

## Содержание

1. Пояснительная записка	3-4 стр.
2. Цели и задачи	5стр.
3. Содержание программы	6 -10стр.
4. Учебно-тематический план	11-14 стр.
5. Материально-техническое обеспечение	15стр.
6. Список литературы и интернет ресурсы	16 стр.
7. Календарно-тематический план на 2017-2018 учебный год	17-20 стр.

Приложение №1.Контрольные упражнения

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на основании Конституции Российской Федерации, закона Российской Федерации № 27Э-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 « Об утверждении

порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федерального закона от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних", Устава Раифского СУВУ, особенностей образовательного учреждения Раифское СУВУ, потребностей и запросов в дополнительном образовании обучающихся, а также в соответствии общеразвивающей общеобразовательной программы дополнительного образования детей «Школа дополнительного образования» Общеразвивающая общеобразовательная программа –«Баскетбол»

Данная программа является программой дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа предоставляет воспитанникам Раифского СУВУ возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в баскетбол и реализуется в рамках дополнительного образования воспитанников через учебно-тренировочный процесс.

### **Новизна и оригинальность**

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику Раифского СУВУ охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе занятий. Она дает возможность заняться баскетболом воспитанникам, которые не проходили раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качеств (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества воспитанника (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы обучающихся, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе до 15 человек.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы в приобщении воспитанников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, творческой самореализации личности воспитанника, укреплении психического и физического здоровья.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность 2-летней программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у воспитанников свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

### **Место программы в образовательном процессе**

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на два года обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня .

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в Раифском СУВУ . Благодаря этому воспитанники смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, изменить свое поведение. Обучающиеся , успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

## **АДРЕСНОСТЬ**

Программа рассчитана на обучающиеся в возрасте от 11 до 18 лет; В объединения дополнительного образования(ОДО) «Баскетбол»могут заниматься все обучающиеся, на добровольной основе не имеющие медицинских противопоказаний. Все занимающиеся в ОДО распределяются по отрядам; I отряд, II отряд .Обучение и воспитание ведется на русском языке.

На ОДО «Баскетбол» отводится 6 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 2 года обучения по 216 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных занятий с воспитанниками .

Периодичность – три раз в неделю по два академических часа.Продолжительность занятий исчисляется в академических часах 35 мин. После 35 минут занятия -перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений.

**Занятия в рамках программы проводятся, в форме** тренировок, теоретической части ,экскурсий, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

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

**Цель программы** — углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Для достижения цели следует решить следующие задачи:

### 1. Личностные

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

### 2. Метапредметные

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

### 3. Предметные

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки воспитанников по баскетболу;
- Подготовка воспитанников к соревнованиям по баскетболу.

### **3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
- 11.Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

#### **Физическая подготовка**

##### **1. Общая физическая подготовка.**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
- 1.6 Бег 500, 1000,1500,2000 метров.

##### **2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

#### **Техническая подготовка**

##### 1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.

- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полу-отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

## **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

#### **Контрольные игры и соревнования**

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с другими командами.
4. Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

##### **(Личностные, метапредметные и предметные)**

По окончании изучения программы «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;  
*получат возможность*
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

***Метапредметные результаты*** (познавательные, регулятивные, коммуникативные):  
*будут сформированы*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- - Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;  
*получат возможность*
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

***Предметные результаты***  
*будут сформированы*

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

*получат возможность*

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Личностные достижения обучающихся объявляются на традиционном мероприятии «Директорский час» и заносятся в личное дело обучающегося.

#### 4.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Занятия проводятся три раза в неделю по два часа.

*Год обучения*

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теори я	практика
	Введение , Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по Т.Б.Развитие баскетбола в России и за рубежом.	2	2	
1.	Общезащитная подготовка	<b>20</b>	1	19
1.1.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8		8
2.	Специальная физическая подготовка	<b>77</b>	1	76
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	11	1	10
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	15		15
2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	17		17
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	17		17
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	17		17
3.	Техническая и тактическая подготовка	<b>100</b>	9	91
3.1.	- передача мяча;	30	3	27
3.2.	- броски в корзину;	20	3	17
3.3.	- ведение мяча;	10	1	9
3.5.	- техника овладения мячом.	10	1	9
4.	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	<b>10</b>		10
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	<b>2</b>	1	

6.	Экскурсии, посещение Соревнований.	2		2
7.	Психологическая подготовка	2		2
8.	Правила игр	1	1	
	Итого:	<b>216</b>	15	201

*Тематическое планирование по баскетболу второго года обучения.  
Занятия проводятся три раза в неделю по два часа.*

*Преподаватель: В.И.Кононенко*

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Введение , Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по Т.Б. <b>Основы знаний о физической культуре и спорте.ОТ и ТБ</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
1.1	Основы здорового образа жизни.	3	3	
1.2	Дозирование физических нагрузок.	3	3	
1.3	Способы восстановления после физической нагрузки.	3	3	
2.	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>39</b>		<b>39</b>
2.1	Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.	12		12
2.2	Челночный бег.	12		12
2.3	Упражнения на тренажёрах.	15		15
3.	<b>Основы техники игры в баскетбол.</b>	<b>96</b>	<b>9</b>	<b>87</b>
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	18		18

3.2	Передача мяча одной и двумя рукам, с переводом за спиной на месте и в движении.	18	3	15
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.	27	3	24
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	21	3	18
4.	<b>Тактика игры в баскетбол.</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
4.1	Тактика прессинга на стороне противника.	12	3	9
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	12	3	9
4.3	Тактические действия в игре с сильным саперником.	6		6
5.	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>18</b>		<b>18</b>
5.1	Ускорение с изменением скорости и направления движения.	9		9
5.2	Ловля высоко летящего мяча.	9		9
6.	<b>Правила игры и судейства.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	6	6	
7.	<b>Контрольные игры и соревнования.</b>	<b>21</b>	<b>3</b>	<b>18</b>
7.1	Товарищеские игры.	9		9
7.2	Участие в соревнованиях.	9		9
7.3	Разбор проведённых игр.	3	3	
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>33</b>	<b>183</b>

## **Организационно-методические указания при проведении практических занятий по баскетболу обучающихся**

В основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игры, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры. Баскетбол располагает разнообразными техническими приемами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приемов он владеет и тем свободнее использует их в игре. Причем применяет он эти приемы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приемы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. *Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении №1.*

Обучение баскетболу нужно проводить таким образом, чтобы в процессе изучения и совершенствования техники игры формировались тактические умения, связанные с применением того или иного приема игры.

В целях предупреждения травматизма запрещается выполнять технические приемы без предварительной разминки опорно-двигательного аппарата и группы мышц, которые несут основную нагрузку. При разминке особое внимание нужно уделять голеностопным и коленным суставам, кистям рук, так как они наиболее подвержены травмам. Необходимо подчеркнуть, что особо опасна двусторонняя игра без общей разминки и без специальной разминки с мячом. При проведении двусторонней игры требуется четкое судейство, что даст возможность сдерживать отрицательные эмоции занимающихся.

## 5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

мяч баскетбольный	15шт.
сетка баскетбольная	2 шт.
щиты с кольцами	4 шт.
фишки для обводки	10 шт.
мячи набивные разной массы	3 шт.
скакалки	30 шт.
гантели,	5 шт.
гири разной массы	
гимнастические маты	2 шт.
насос ручной со штуцером	1 шт.
секундомер электронный	1 шт.
рулетка	1 шт.
макет площадки с фишками	1 шт.
спортивная форма:	
спортивный костюм	20 шт.
спортивные трусы	20 шт.
футболки	20 шт.
кроссовки	20 шт.

спортивный зал – 24 x12

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

### Электронно

### Библиотечная система

Договор №2410эбс от 10.08.2017г.

-Роуз Ли

Баскетбол чемпионов: М.:Человек, 2014. -

-Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. - М.:Сов. спорт, 2016

### Электронные ресурсы

Внешкольник.РФ <http://dop-obrazovanie.com/>

Единый национальный портал дополнительного образования  
dop.edu.ru

«Российское образование» — федеральный портал  
edu.ru

«Министерство образования и науки России»  
минобрнауки.рф

Министерство образования и науки Татарстана  
mon.tatarstan.ru

Библиотекарь. Ру

<http://www.bibliotekar.ru/index.htm>

Педсовет

<http://pedsovet.org/m/>

«ГТО» — система физкультурно-спортивного воспитания  
gto.ru

Министерство по делам молодежи и спорту РТ  
mdms.tatarstan.ru

Российская Спортивная Энциклопедия <http://www.libsport.ru/>

Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>

Газета "Спорт в школе" <http://spo.1september.ru>

Издательский дом "Первое сентября" <http://zdd.1september.ru>

«Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru/> Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура <http://www.rosolymp.ru/>

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"  
<http://www.teoriya.ru/journals/>

Сообщество учителей физической культуры <http://www.it-n.ru/>

Открытое занятие, физическая культура <http://www.openclass.ru/>.

Российская федерация баскетбола

russiabasket.ru

БК УНИКС Казань

unics.ru

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2017-2018год

№	ТЕМА	месяц	ОБЩЕКОЛОВОЧАСОВ	ИЗ НИХ		ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
				ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	
1 2 3 4	<p>Правила техники безопасности. Водная тренировка.</p> <p>ОРУ. Действие без мяча. Передвижение пристав от пола. История развития баскетбола.</p> <p>ОРУ. Действие без мяча. Передвижение пристав от пола. Подвижные игры.</p>	сентябрь	24	2	22	
5 6 7 8	<p>ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.</p> <p>ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.</p> <p>ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.</p> <p>ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.</p>	Октябрь	24	4	20	

9	ОРУ.Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	ноябрь				
10	ОРУ.Действие без мяча Техника передвижения.					
11	Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игр.					
12	ОРУ.Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игр.  ОРУ.Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.					
13	ОРУ.Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	декабрь	24	2	22	
14	ОРУ.Действие без мяча Техника передвижения.					
15	Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игр.  Соревнования.					
16	ОРУ.Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.					

17	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	январь	24		24			
18	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.							
19	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры							
20	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.							
21	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	февраль	24		24			
22	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижные игры.							
23	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.							
24	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.							
25	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры	март	24		24			
26	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении.							
27	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.							
28	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.							

29	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	апрель	24	2	22	
30	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста.					
31	Подвижные игры.					
32	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.  ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.					
33	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	май	24		24	
34	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении. Подвижные игры.					
35	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении. Подвижные игры.					
36	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.					
		Итого	216	10	206	

## Контрольные упражнения

### Контрольные упражнения на техническую подготовленность игроков

#### *Описание тестов*

#### 1. Передвижение в защитной стойке.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание. Тренеру обратить внимание не только на время прохождения дистанции, но и на положение ног и технику их передвижения (низкая стойка шире плеч, во время передвижения скрещивание ног категорически не допускается, руки раздвинуты в стороны и согнуты в локтях, ладони развёрнуты вперёд)

*Инвентарь* Фишки для обводки 3 (примерное расстояние, которое должен пройти игрок равно 32-35 м)

#### 2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра воспитанник начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку перед воротами, затем проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движение на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок подбирает мяч под кольцом и начинает движение в обратном направлении, только ведёт правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой. Тренеру обратить внимание не только на время прохождения дистанции, но и на технику выполнения упражнения.

Не должно быть ошибок во время ведения таких как пробежка, дв. ведение, потеря мяча во время ведения, соблюдение баскетбольной стойки (ноги полусогнуты, голова поднята и смотрит вперёд)!

*Инвентарь:* Фишки для обводки -10, 1 баскетбольный мяч для стандартного зала. Для зала

Общие методические указания

-перевод выполняется с руки на руку перед собой

-задание выполняется 2 дистанции (4 броска) для стандартного зала.

2) -перевод выполняется с руки на руку под ногой

-задание выполняется 3 дистанции (6 бросков) для стандартного зала.

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1с.

Схема передвижения игрока в стандартном зале.

### 3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, подбирает мяч в высшей точке под кольцом и передаёт его помощнику №1 и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передаёт его помощнику №2 и т. д. После передачи от помощника №3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Подбирает мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу. Тренеру обратить внимание не только на время прохождения дистанции но и на технику выполнения упражнения. Не должно быть ошибок во время ведения и передач: (пробежки, дв. ведение, потери мяча во время ведения и передач). Передачи должны быть точными и чёткими. Важен выбор помощников для выполнения упражнения!

-передачи выполняются одной рукой от плеча или двумя руками от груди по воздуху.

-задание выполняется 2 дистанции (4 броска) для стандартного зала.

2) -передачи выполняются одной рукой от плеча или двумя руками от груди об пол

-задание выполняются 3 дистанции (6 бросков) для стандартного зала.

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий.

В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с.

*Инвентарь: 1 баскетбольный мяч и три помощник .*

### 4. Броски с дистанции

Игрок выполняет 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза – туда и обратно. Фиксируется количества попаданий.

Тренер должен следить за тем чтобы игрок не допускал технических ошибок во время подбора и ведения мяча (пробежка, дв. ведение и т.д. фиксируется количество бросков и очков.

Схема расположения точек, с которых игрок осуществляет броски

### 5. Штрафные броски

Игрок выполняет 10 зачётных штрафных бросков с места предназначенного для пробития штрафных бросков. На каждый штрафной бросок отводится 5 секунд. Для выполнения упражнения потребуется помощник, который подбирает мячи под кольцом и подаёт их обратно в зону штрафных бросков. (Стандартное расстояние от кольца до линии штрафного броска 4.2 м)

#### **Рекомендуемая методика обработки результатов тестирования и критерии оценки**

Индивидуальные результаты тестирования по физической и технической подготовки заносятся в отчётные протоколы. С помощью таблиц нормативных оценок по физической и технической подготовки распределяются по уровням готовности, которым соответствует определённое количество баллов.

Уровень готовности				
Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
5 баллов и выше	От 4.5 баллов до 5 баллов	От 3 баллов до 4.5 баллов	2.5 баллов до 3 баллов	2.5 балла и ниже

Уровень готовности баскетболиста определяется путём вычисления среднеарифметического значения суммы полученных баллов. Групповой уровень определяют путём суммирования средних баллов и последующего деления полученной суммы на число участников тестирования

#### *Подведение итогов*

Тестирование проводится два раза в год. В начале учебного года педагог на основании данных тестирования планирует учебно-тренировочный процесс. В конце года после повторного тестирования делается вывод о динамике показателей физической и технической готовности спортсменов.

#### *Оценка и контроль соревновательной деятельности баскетболистов*

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В баскетболе наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством соревнований количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока.