

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школы №17»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №17»

О.А. Михайлова  
«31» августа 2022г.



Рассмотрена на  
заседании МО «Здоровье»  
Протокол №7  
от «30» августа 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Баскетбол»

Для детей 11-16  
Срок реализации 1 год  
(новая редакция)

Автор составитель:  
Грачева Лариса Михайловна,  
учитель физической культуры

город Усолье-Сибирское  
2022

## Содержание:

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.</b>	
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы.	5
1.3. Содержание программы.	6
1.4. Учебно-тематический план.	8
1.5. Планируемые результаты.	8
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.</b>	
2.1. Календарный учебный график.	11
2.2. Условия реализации программы.	19
2.3. Формы контроля освоения образовательной программы.	20
2.4. Оценочные материалы.	21
2.5. Методические материалы.	23
2.6. План воспитательной работы.	27
2.7. Взаимодействие с родителями.	27
2.8. Список литературы	28

## Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

<b>1.1 Пояснительная записка</b>	
Направленность (профиль) программы	<p>Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол», составлена на основе:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Закона «Об образовании в Российской Федерации»;</li><li>– Федерального закона «О физической культуре и спорте»;</li><li>– Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;</li><li>– Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.</li></ul>
Актуальность программы	<p>Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение как здоровьесформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми, актуализированного в здоровом стиле их жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.</p>
Новизна программы	<p>Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься с «нуля» тем детям, которые еще не начали проходить раздел «баскетбол» в школе, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в</p>

	<p>спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.</p> <p>В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.</p>
<p>Педагогическая целесообразность</p>	<p>Настоящая программа направлена с одной стороны на занятия баскетболом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.</p> <p>Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всего курса обучения, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.</p>
<p>Отличительные особенности программы</p>	<p>Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.</p> <p>Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного</p>

	потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.
Адресат программы	В кружок «Баскетбол» принимаются дети 11-16 лет (4-10 класс), набор свободный.
Объем программы	Программа рассчитана на 72 часа, 36 учебных недель
Форма обучения	очная
Срок освоения программы	1 год
Режим занятий	Занятия проводятся 1 раз в неделю, 2 академических часа по 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут.
Особенности организации образовательного процесса	Форма реализации программы – традиционная; групповая, разновозрастная; Состав объединения – постоянный, 15 человек, согласно площади спортивного сооружения;
<b>1.2. Цель и задачи программы</b>	
Цель	Развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом; формирование потребности в здоровом образе жизни.
Задачи	В соответствии с целями программа последовательно решает основные задачи физического воспитания: 1) образовательные: - получение знаний в области баскетбола и усвоение правил игры; - овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу; - приобретение опыта участия в соревнованиях; - усвоение элементарных знаний по личной гигиене; - всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости; 2) развивающие: - развитие самодисциплины и самоконтроля; - развитие волевых качеств спортсмена; - повышение общего уровня культуры; - укрепление здоровья и закаливание организма; - физическое совершенствование; - расширение спортивного кругозора детей; 3) воспитательные:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание патриотизма и трудолюбия;</li> <li>- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;</li> <li>- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.</li> </ul>
<h3>1.3. Содержание программы</h3>	
<p>Основные направления содержания деятельности</p>	<p>В группах начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической и тактической подготовки. В процессе занятий происходит технико-тактическая подготовка юных баскетболистов, а так же знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. Далее следует этап специальной подготовки, дифференциация по игровым функциям, универсальной подготовки с элементами специализации.</p> <p>В кружке необходимо совмещать занятия с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде индивидуальных заданий.</p> <p>Руководитель кружка может успешно обучать на занятии основам техники и тактики, применяя различные методические приемы и рациональные способы организации упражнений. При этом необходимо решить две задачи: повысить качество обучения и достичь оптимальной физической нагрузки на занятии. Одним из таких приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик.</p> <p>Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи.</p> <p>От этого зависит «выстреливающее» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников. Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений рук и ног, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу. В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.</p>

	<p>д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела, или их согласование, или динамика отдельных частей движения. В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия.</p> <p>Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».</p> <p>«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Методический прием выделения базовых элементов дает возможность руководителю кружка сделать процесс обучения более конкретным, позволяет сокращать время на объяснение, совмещать объяснение с показом упражнения.</p>
<p>Описание разделов</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткий исторический очерк развития баскетбола.        Год рождения баскетбола. Развитие баскетбола в нашей стране. Развитие игры в баскетбол среди школьников.</li> <li>2. Сведения о строении и функциях организма.        Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Биологическое созревание организма. Сердечно-сосудистая система.</li> <li>3. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль.        Общий режим дня. Гигиена сна и отдыха. Гигиена одежды и обуви. Обучение самоконтролю.</li> <li>4. Правила игр.        Роль соревнований в спортивной подготовке баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Судейская жестикуляция.</li> <li>5. Общая и специальная физическая подготовка.        Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения для развития скорости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития взрывной силы. Упражнения для рук. Упражнения для тренировки прыжков. Упражнения на расслабление. Упражнения для отработки обманных движений, финтов и обыгрывания.</li> <li>6. Основы техники и тактики игры.        Упражнения для тренировки ловли и передачи мяча. Упражнения для тренировки элементов атаки спиной к кольцу. Упражнения для тренировки элементов атаки лицом к кольцу. Упражнения для</li> </ol>

	<p>тренировки передач. Упражнения для тренировки передач центровым игрокам. Упражнения для тренировки ведения мяча. Упражнения для тренировки бросков. Упражнения для тренировки штрафных бросков. Тактика защиты. Защита против игрока с мячом. Передвижения защитника. Зонная защита и ее преимущества. Смешанная защита (преимущества и слабость). Защита прессингом. Стратегия и атака. Позиционное нападение.</p> <p>7. Товарищеские игры. Товарищеские игры с другими школами, техникумом, училищем.</p> <p>8. Соревнования. Соревнования среди классов. Городские соревнования.</p> <p>9. Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов.</p>
--	---

#### 1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Все го	Тео рия	Практ ика	
1.	Краткий исторический очерк развития баскетбола	2	2		Зачет
2.	Контрольные испытания.	1		1	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	3	3		
4.	Правила игры	2	2		
5.	Общая и специальная физическая подготовка	27	6	21	
6.	Основы техники и тактики игры	24		6	
7.	Товарищеские игры	2		2	
8.	Соревнования	4		4	
9.	Контрольные испытания	1		1	Зачет
	Итого	72	13	59	

#### 1.5. Планируемые результаты

<p>Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса</p>	<p><b>Предметные результаты освоения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;</li> <li>- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте</li> </ul>
--	---

физической культуры в организации здорового образа жизни;

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

**Метапредметные результаты освоения:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Баскетбол», универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**-Регулятивные УУД:**

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

**-Познавательные УУД:**

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

**-Коммуникативные УУД:**

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

**Личностные результаты освоения предмета физической**

**культуры:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе различных видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;

- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;

- проявление высокой самостоятельности;

- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;

- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации учащихся.

**По окончании обучения по программе «Баскетбол» учащиеся должны знать:**

– основы истории развития баскетбола в России;

– сведения о строении и функциях организма человека;

– правила игры в баскетбол;

– особенности развития физических способностей на занятиях.

**уметь:**

– выполнять бег 30 м на время.

– выполнять прыжок в длину с места.

– выполнять кросс без учета времени.

– выполнять поднимание туловища за 30 сек.

– выполнять бег 30 м /5х6/

– выполнять ведение мяча в движении шагом.

– выполнять броски мяча.

**Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий**

## 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Название, тема	Форма контроля
1				Теоретическая Групповая	1	История развития баскетбола. Выдающиеся спортсмены в баскетболе. Передачи мяча. Техника безопасности при игре в баскетбол.	Контроль соблюдения техники безопасности
2				Контрольные испытания	1	Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов
3				Теоретическая Групповая Упражнения в группах	1	Развитие баскетбола в нашей стране. Правила игр. Виды соревнований. Бросок мяча.	Контроль соблюдения техники безопасности
4				Теоретическая Групповая Упражнения в группах	1	Сведения о строении и функциях организма. Биологическое созревание организма. Ведение мяча правой и левой рукой.	Привлечение к судейству
5				Теоретическая Групповая Упражнения в группах	1	Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением скорости передвижения и высоты отскока.	
6				Теоретическая	1	Сердечно-сосудистая	Привле

			Групповая Упражнения в группах		система. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением скорости.	чение к судейству
7			Теоретическая Групповая Подгрупповая навыков Упражнения в группах	1	Аэробные и анаэробные нагрузки на мышцы, костную систему, ЧСС. Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча.	Контроль выполнения установок
8			Теоретическая Групповая Подгрупповая Отработка практических навыков	1	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль. Общий режим дня. Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача.	Контроль выполнения установок
9			Теоретическая Групповая Подгрупповая Отработка практических навыков	1	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль. Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	Учебная игра
10			Общефизическая подготовка Тренировка	1	Общая и специальная физическая подготовка. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой.	Контроль соблюдения техники безопасности
11			Групповая Подгрупповая Отработка практических навыков	1	Ловля и передача мяча. Бросок мяча одной рукой.	Наблюдение
12			Теоретическая Групповая Тренировка Учебная игра	1	Обучение самоконтролю. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Бросок мяча одной рукой.	Учебная игра
13			Общефизическая подготовка Отработка практических навыков	1	Длинный кувырок. Беговые и прыжковые упражнения.	Контроль выполнения установок
14			Общефизическая подготовка	1	Лазанье по канату. Беговые и прыжковые упражнения.	Наблюдение

			Отработка практических навыков			
15			Общесфизическая подготовка	1	Лазанье по канату. Беговые и прыжковые упражнения.	Контроль выполнения установок
16			Общесфизическая подготовка	1	Упражнения на гимнастических снарядах.	Контроль соблюдения техники безопасности
17			Групповая Отработка практических навыков	1	Ведение мяча правой и левой рукой.	Учебная игра
18			Подгрупповая Отработка практических навыков Тренировка	1	Ловля и передача мяча. Бросок мяча от плеча в движении.	Учебная игра
19			Теоретическая Групповая	1	Гигиена одежды и обуви. Личная защита.	
20			Тренировка Учебная игра	1	Учебная игра 3 на 3.	Привлечение к судейству
21			Теоретическая Групповая	1	Техника безопасности при игре в баскетбол. Обучение самоконтролю.	Учебная игра
22			Теоретическая Групповая Учебная игра	1	Личная защита. Учебная игра 3 на 3. Обучение самоконтролю.	Контроль соблюдения техники безопасности
23			Учебная игра	1	Учебная игра в баскетбол.	Привлечение к судейству

24			Общезфизическая подготовка	1	Упражнения для развития скорости.	Контроль выполнения установок
25			Общезфизическая подготовка	1	Упражнения для развития скорости.	Наблюдение
26			Общезфизическая подготовка	1	Упражнения для развития ловкости.	Наблюдение
27			Общезфизическая подготовка	1	Упражнения для развития ловкости.	Контроль соблюдения техники безопасности
28			Общезфизическая подготовка	1	Упражнения для развития взрывной силы.	Наблюдение
29			Общезфизическая подготовка	1	Упражнения для развития взрывной силы.	Привлечение к судейству
30			Теоретическая Групповая	1	Понятие о методике судейства.	Наблюдение
31			Групповая Подгрупповая Отработка практических навыков Тренировка Учебная игра	1	Бросок одной, двумя руками со средней дистанции. Учебная игра 5 на 5.	Учебная игра
32			Теоретическая Учебная игра	1	Судейская жестикуляция. Учебная игра 5 на 5.	Контроль соблюдения техники безопасности
33			Теоретическая Групповая Упражнения в группах Тренировка	1	Тактика свободного нападения.	Привлечение к судейству
34			Общезфизическая	1	Упражнения на	Контроль

			подготовка		гимнастических снарядах.	выполнения установок
35			Теоретическая Групповая Учебная игра	1	Позиционное нападение без смены мест. Учебная игра в баскетбол.	Наблюдение
36			Теоретическая Групповая Тренировка	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без смены мест.	Наблюдение
37			Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Упражнения для тренировки элементов атаки лицом к кольцу.	Контроль соблюдения техники безопасности
38			Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Упражнения для тренировки элементов атаки лицом к кольцу.	Наблюдение
39			Подгрупповая Отработка практических навыков	1	Упражнения для тренировки передач.	Привлечение к судейству
40			Подгрупповая Отработка практических навыков	1	Упражнения для тренировки передач.	Наблюдение
41			Подгрупповая Отработка практических навыков	1	Упражнения для тренировки передач центровым игрокам.	Учебная игра
42			Подгрупповая Отработка практических навыков	1	Упражнения для тренировки передач центровым игрокам.	Контроль соблюдения техники безопасности
43			Подгрупповая Отработка практических навыков	1	Упражнения для тренировки передач центровым игрокам.	Привлечение к судейству

44			Групповая Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Упражнения для тренировки ведения мяча.	Контроль выполне ния установо к
45			Групповая Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Упражнения для тренировки ведения мяча.	Наблюде ние
46			Групповая Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Упражнения для тренировки ведения мяча.	Наблюде ние
47			Групповая Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Упражнения для тренировки бросков.	Контроль соблюде ния техники безопасн ости
48			Групповая Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Упражнения для тренировки бросков.	Наблюде ние
49			Групповая Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Упражнения для тренировки бросков.	Привлече ние к судейств у
50			Групповая Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Упражнения для тренировки штрафных бросков.	Наблюде ние
51			Групповая	1	Упражнения для тренировки	Учебная

			Отработка практических навыков Упражнения в группах		штрафных бросков.	игра
52			Групповая Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Упражнения для тренировки штрафных бросков.	Контроль соблюдения техники безопасности
53			Групповая Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Тактика защиты.	Привлечение к судейству
54			Групповая Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Тактика защиты.	Контроль выполнения установок
55			Групповая Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Защита против игрока с мячом.	Наблюдение
56			Групповая Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Защита против игрока с мячом.	Наблюдение
57			Групповая Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Передвижения защитника.	Контроль соблюдения техники безопасности
58			Групповая Отработка	1	Упражнения для отработки обманных движений,	Наблюдение

			практических навыков Упражнения в группах		финтов и обыгрывания.	
59			Групповая Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Зонная защита и ее преимущества.	Привлечение к судейству
60			Групповая Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Смешанная защита (преимущества и слабость).	Наблюдение
61			Групповая Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Смешанная защита (преимущества и слабость).	Учебная игра
62			Групповая Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Защита прессингом.	Контроль соблюдения техники безопасности
63			Групповая Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Защита прессингом.	Привлечение к судейству
64			Групповая Отработка практических навыков Упражнения в группах	1	Стратегия и атака.	Контроль выполнения установок
65			Соревнование	1	Товарищеские игры с другими школами.	Наблюдение
66			Групповая	1	Позиционное нападение.	Наблюдение

			Отработка практических навыков Упражнения в группах			ние
67			Соревнование	1	Товарищеские игры с другими школами.	Контроль соблюдения техники безопасности
68			Отработка практических навыков Упражнения в группах Тренировка	1	Упражнения для тренировки передач.	Наблюдение
69			Отработка практических навыков Упражнения в группах Тренировка	1	Упражнения для тренировки передач.	Привлечение к судейству
70			Соревнование	1	Соревнования среди классов. Городские соревнования.	Наблюдение
71			Соревнование	1	Соревнования среди классов. Городские соревнования.	Привлечение к судейству
72			Контрольные испытания	1	Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов. Упражнения для тренировки ведения мяча.	Выполнение контрольных нормативов
Общее количество часов				72		

## 2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое, кадровое	Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки,
-----------------------------------	--

обеспечение	<p>баскетбольными кольцами.</p> <p>спортивный инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баскетбольные мячи на каждого учащегося;</li> <li>- набивные мячи - на каждого учащегося;</li> <li>- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;</li> </ul> <p>гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- резиновые эластичные бинты на каждого учащегося;</li> <li>- 8 гимнастических матов;</li> <li>- 30 гантелей;</li> <li>- По 15 футбольных, баскетбольных, волейбольных и теннисных мячей.</li> </ul> <p>спортивные снаряды:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические скамейки – 5-7 штук</li> <li>- гимнастическая стенка</li> </ul> <p>Журналы и справочники, фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски, флешкарты).</p> <p>Занятия по программе проводит педагог, имеющий необходимую квалификацию для решения задач, определённых дополнительной общеразвивающей программой, способный к инновационной профессиональной деятельности.</p>
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стандарт общего образования по физической культуре.</li> <li>2. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010 7. Методический журнал «Физическая культура в школе»</li> </ol>
<b>2.3. Формы контроля освоения образовательной программы</b>	
Текущий контроль	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Опрос учащихся по пройденному материалу.</li> <li>- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.</li> <li>- Мониторинг результатов по окончании курса обучения.</li> <li>- Контроль соблюдения техники безопасности.</li> <li>- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.</li> <li>- Контрольные игры с заданиями.</li> <li>- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.</li> <li>- Результаты учебных игр, соревнований.</li> </ul>
Промежуточная аттестация	<p>Проводится в форме контрольных испытаний. Контрольные испытания проводятся два раза в год: в начале года обучения и в конце года обучения. Результаты фиксируются в индивидуальных карточках детей.</p>

Итоговая аттестация	Не предусмотрена.
---------------------	-------------------

## 2.4. Оценочные материалы

Для определения достижений учащимися планируемых результатов используются

### Контрольные испытания:

1. Штрафной бросок 5 из 5;
2. «Ручеек» (1 минута);
3. Передача во встречных колоннах (количество передач за 1 минуту);
4. Передачи в квадрате тремя мячами (количество передач за 30 секунд);
5. Передачи в стену двумя мячами (количество передач за 30 секунд).

### Диагностическая программа по выявлению эффективности реализации программы:

По окончании освоения данной программы учащиеся должны овладеть необходимыми двигательными навыками и показывать результаты, приведенные в таблицах.

Нормативы составлены с учетом дифференцированного подхода в освоении учебного материала.

### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,8	6,3	5,9-5,4	5,0
			15	5,5	5,3-4,9	4,7	6,1	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег, 3x10м	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,3	10,0	9,4-9,0	8,7
			15	8,6	8,4-8,0	8,0	9,9	9,3-8,8	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места,	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-	200	135	155-	190
			13	150	180	205	140	175	200
			14						

		см	15	160 175	170- 190 180- 195 190- 205	210 220	145 155	160- 180 160- 180 165- 185	200 205
4	Вынос ли- вость	6- минутн ый бег, м	11 12 13 14 15	900 и ниже 950 1000 1050 1100	1000- 1100 1100- 1200 1150- 1250 1200- 1300 1250- 1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850- 1000 900- 1050 950- 1100 1000- 1150 1050- 1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкос ть	Наклон ы вперед из положен ия стоя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10 9,0 11,0 12,0	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15,0 и выше 16,0 18,0 20,0 20,0
6	Силов ые	Подтяги ва-ние на высокой перекла ди- не из виса (мальчи ки), колич.ра з, на низкой перекла ди- не из виса лежа (девочки	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

		), колич. раз							
<b>2.5. Методические материалы</b>									
Особенности организации образовательного процесса	<p>Занятия в объединении проводятся в очной форме в спортивном зале образовательной организации. Группа учащихся работает под руководством учителя. Учащиеся обеспечены необходимым спортивным инвентарем. Роль учителя заключается в организации групповой, подгрупповой и коллективной работы учащихся, в том числе с использованием возможностей информационной среды. Учитель организует и поддерживает учебное взаимодействие. Продвигаясь по курсу под руководством учителя, учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с учебным материалом;</li> <li>- выполняют задания;</li> <li>- участвуют в учебных играх, соревнованиях;</li> <li>- задают вопросы, высказываются, выполняют показы, делятся опытом.</li> </ul>								
Методы обучения	<p>Методы обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Словесные:</li> <li>- беседа;</li> <li>- обсуждение;</li> <li>- Наглядные:</li> <li>- показ иллюстраций, видеоматериалов, презентаций;</li> <li>- объяснительно-иллюстративный;</li> <li>- Практические:</li> <li>- упражнения;</li> <li>- Игровой;</li> <li>- Репродуктивный.</li> </ul> <p>Методы воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- убеждение;</li> <li>- поощрение;</li> <li>- стимулирование;</li> <li>- мотивация.</li> </ul> <p>При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.</p>								

	<p>Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.</p> <p>С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.</p>
<p>Формы организации образовательного процесса</p>	<p>Индивидуальные, индивидуально-групповые, групповые, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповые, коллективно-групповые, в парах, предполагающие кооперацию, распределение обязанностей, деловое общение в процессе занятия, включают также самоконтроль и самоответственность за общее дело. Выбор той или иной формы обосновывается с позиции вида деятельности, уровня развития учащихся, формы организации учебного занятия.</p>
<p>Формы организации учебных занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Теоретическая;</li> <li>- Групповая;</li> <li>- Подгрупповая;</li> <li>- Упражнение в группах;</li> <li>- Отработка практических навыков;</li> <li>- Общефизическая подготовка;</li> <li>- Тренировка;</li> <li>- Учебная игра;</li> <li>Матчевые встречи;</li> <li>- Соревнования;</li> <li>- Контрольные испытания.</li> </ul>
<p>Педагогические технологии:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Технологии группового обучения;</li> <li>– Технологии коллективного взаимообучения;</li> <li>– Игровые технологии;</li> <li>– Компьютерные технологии;</li> <li>– Здоровьесберегающие технологии.</li> </ul>
<p>Педагогические принципы</p>	<p>В основу программы легли определенные педагогические принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.</li> <li>- принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.</li> <li>- принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит"</li> </ul>

	<p>знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.</li> <li>- принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.</li> <li>- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.</li> <li>- принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.</li> <li>- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".</li> </ul>
<p>Обеспечение программы методической продукцией</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дидактические материалы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Картотека упражнений по баскетболу.</li> <li>- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.</li> <li>- Правила игры в баскетбол.</li> <li>- Правила судейства в баскетболе.</li> <li>- Положение о соревнованиях по баскетболу.</li> <li>- Разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.</li> </ul> </li> <li>2. Методические рекомендации: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.</li> <li>- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.</li> <li>- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.</li> <li>- Инструкции по охране труда.</li> </ul> </li> </ol>

3. Информационное обеспечение.
- Учебная литература.
  - Учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра.
  - Компьютер с выходом в Интернет.

### Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение,	Словесный метод, метод	Тесты и

подготовка.	практическое занятие	показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, городские) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы (разработки занятий, положения о соревнованиях, подвижные игры с элементами баскетбола, Специальные упражнения, инструкции по охране труда) размещено на сайте МБОУ «СОШ №17» (<http://www.sosh17.eduusolie.ru>) в разделе Сведения об образовательной организации / Образование/.

## 2.6. План воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Дата проведения
1.	Набор учащихся в кружок	сентябрь
2.	Составление расписания работы кружка	до 15.09
3.	Выбор капитанов команд	
4.	Проведение бесед с отдельными родителями	до 15.09
5.	Проведение соревнований среди учителей и учащихся	октябрь
6.	Подготовка команд классов по баскетболу для участия во внутришкольной спартакиаде	1 раз в 3 месяца
7.	Организация спортивных праздников	в течение года
8.	Проведение товарищеских встреч	в течение года
9.	Участие в городских соревнованиях	ноябрь

## 2.7. Взаимодействие с родителями

№ п/п	Форма взаимодействия	Тема	Дата
1	Индивидуальная беседа	Требования к учащимся на занятиях по баскетболу	сентябрь
2	Анкетирование родителей	«Отношение ребёнка к занятиям по баскетболу»	январь

3	Соревнование	Товарищеская встреча по баскетболу между учащимися и родителями	март
---	--------------	---	------

## 2.8. Список литературы

### 2.8.1. Список литературы, использованный при составлении программы:

1. Программы кружков и секций, г. Москва, «Физкультура и спорт», 1986 г.
2. Спорт и подвижные игры, г. Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г.
3. Баскетбол, К. И. Травин, г. Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г.
4. Уроки физической культуры в IV-VI классах, в VII-VIII классах, в IX-XI классах, г. Москва, «Просвещение» 1984г.
5. Теория и методика физического воспитания лиц различного возраста, г.Москва, «Физкультура и спорт», 1968 г.
6. Программа физического воспитания учащихся I-XI, основанная на одном из видов спорта (баскетбол), г. Москва, «Просвещение», 1993 г.
7. Баскетбол. Секреты мастера, А. Я. Гомельский, г. Москва, «Издательско-торговый дом «Гранд», 1997 г.

### 2.8.2. Список литературы, необходимый учителю и учащимся для освоения программы:

1. Баскетбол. Секреты мастера, А. Я. Гомельский, г. Москва, «Издательско-торговый дом «Гранд», 1997 г.
2. Спорт и подвижные игры, г. Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г.
3. Уроки физической культуры в IV-VI классах, в VII-VIII классах, в IX-XI классах, г. Москва, «Просвещение», 1984г.
4. Теория и методика физического воспитания лиц различного возраста, г. Москва, «Физкультура и спорт», 1968 г.
5. Программы кружков и секций, г. Москва, «Физкультура и спорт», 1986 г.
6. Спорт и подвижные игры, г. Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Беговые упражнения*

1. Бег по кругу
2. Скоростной бег по лестнице
3. Челночный бег 3x10
4. Бег на дистанции 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию
5. Бег с прямыми ногами вперед с переходом на ускорение 30-40-50 м

*Прыжки*

1. Прыжки со штангой
2. Выпрыгивания
3. Многоскоки
4. Выпрыгивания и приседания в парах (с захватом рук)
5. Прыжки с поворотом на 180°, 360° с поднятыми руками
6. Прыжки в приседе
7. Прыжки по лестнице
8. Прыжки с отягощениями (можно имитировать обманные движения во время прыжков)

*Упражнения на развитие ловкости*

1. Кувырки вперед и назад
2. Падения назад и быстрое вставание
3. Гимнастическое «колесо» влево и вправо
4. Бросок мяча в кольцо с гимнастического подкидного мостика

*Упражнения для развития взрывной силы*

1. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук)
2. То же – с ведение мяча; то же – с двумя мячами
3. Отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания
4. Быстрые передачи «блина» или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу
5. Передачи «блина» или гири весом 20-25 кг из рук в руки по кругу, образованном из 3-4 игроков

*Упражнения для развития силы*

1. Жим штанги лежа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером
2. Упражнение для укрепления мышц спины. Игрок ложится бедрами на гимнаст. козла

лицом вниз (козел под бедрами), закрепляет ступни в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди руках «блин» от штанги

3. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится на пол или опирается на гимнастического козла, закрепляет ноги в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз. Вариант этого упражнения – лежа на полу на спине с помощью партнера, удерживающего его ноги

4. Отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 отжиманий

5. Подтягивание на перекладине. Упраж. выполняется в несколько подходов по 10-12 раз

6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу

7. Отжимания в стойке на руках

## Приложение № 2

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### *Беговые упражнения*

1. Старты лицом и спиной с ведением мяча
2. Бег с захлестыванием голени с ведением мяча
3. Бег с вращением мяча вокруг корпуса или под коленом
4. Бег с передачей мяча с руки на руку
5. Передача мяча в парах во время скоростного бега
6. Бег с ведением двух мячей

#### *Прыжки*

1. Прыжки с ведением одного или двух мячей
2. Прыжки с дриблингом на щите. Расстояние от щита 1,5 м
3. Прыжки на правой и левой ноге с ведением мяча
4. Прыжки в полном приседе с ведением мяча
5. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча

#### *Броски мяча*

1. Броски с дальних точек (с середины зала)
2. Броски «крюком», стоя боком к стене
3. Броски кистью в стену. Расстояние от стены 1 м
4. Дальние броски в парах (30 сек.)

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

1. Ловля отскочившего от щита мяча в прыжке на вытянутые вверх руки, Центральной стоит спиной к тренеру, лицом к щиту в трехметровой зоне. Тренер бросает мяч в щит, Центральной ловит отскочивший мяч в прыжке и возвращает его тренеру заранее заданным способом
2. Ловля и передача двух отскочивших мячей. Центральной стоит лицом к щиту или к стене, два игрока попеременно сильно бросают в щит или стену два мяча. Центральной ловит отскочившие мячи и передает их либо длинным пасом через все поле игроку, уходящему в отрыв, либо коротким резким пасом игроку, меняющему свою позицию
3. Передачи из-за спины левой и правой рукой. Упражнение выполняется у стены или в парах, одним или двумя мячами
4. Ловля мяча и крюк правой рукой с шагом правой ногой
5. Ловля мяча и полукрюк правой рукой без поворота к кольцу
6. Бросок по кольцу в прыжке с поворотом на 90-180° с 3-4 излюбленных точек
7. Броски сверху из-под кольца поочередно левой и правой рукой
8. Броски по кольцу с 3-4 излюбленных точек, дистанция – 3-4-5 м. Точки слева и справа от кольца под углом в 0° на пересечении линии штрафного броска с боковыми линиями трехсекундной зоны
9. Подход к щиту с поворотом (пивотом) в левую или правую сторону
10. Подбор мяча, отскочившего от щита в нападении. Движение к щиту с поднятыми вверх руками, опережая защитника, с применением финтов и без них, с последующим добиванием мяча в кольцо
11. Передачи мяча по «восьмерке» в пятерках на всю ширину футбольного поля
12. Передачи мяча у стены из-за спины поочередно левой и правой рукой
13. Передачи у стены в тройках. Игрок 1 стоит в 3-4 м от стены, лицом к ней, игроки 2 и 3 располагаются за его спиной на расстоянии 5-6 м от стены. Игрок 3 выполняет сильную передачу в стену, игрок 1 должен поймать отскочивший мяч и не глядя вернуть его партнеру 3. В момент, когда игрок 1 ловит первый мяч, игрок 2 делает сильную передачу в стену и т. д. Смена мест в тройке происходит по кругу каждые 1,5-2 мин.  
Для развития реакции
14. Передачи мяча в стену с поворотами. Игрок выполняет передачу мяча в стену и поворачивается на 180° или 360°, после чего ловит отскакивающий от стены мяч. Упражнение можно выполнять одним или двумя мячами
15. Передачи в пятерках со сменой мест. Мяч находится у игрока 1, следует пас игроку 2 и передвижение в сторону передачи, Игрок 2 передает мяч

игроку 3 и перемещается на его место. Игрок 3 отдает по диагонали игроку 5 и бежит на его место, игрок 5 пасует мяч игроку 4 и занимает его место, а игрок 4 возвращает мяч игроку 1 по диагонали – круг замкнулся. Способ передачи меняется по сигналу тренера. Упражнение можно выполнять двумя-тремя мячами

16. Стоя на месте. Ведение мяча вокруг корпуса

17. Стоя на месте, Ведение вокруг и между ногами

18. Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см

19. Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой

20. Стоя на месте. Ведение двух мячей

21. Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола

22. Бег в полуприседе с ведением мяча

23. Бег захлест назад с ведением мяча

24. Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча

25. Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча

26. Гладкий бег с ведением мяча. По сигналу тренера – остановка, по новому сигналу – рывок на 6-10-20 м

27. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два- три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны

28. Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая через стул, и бросает по кольцу. Задача: при броске выпрыгнуть максимально вверх, не задеть стул и быть готовым к борьбе не щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершить бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите

29. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добивает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе

30. То же, что и упражнение № 29, но ведение начинается от лицевой линии к линии штрафного броска и бросок выполняется с поворотом на 180°

31. Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее наберет 15-20-30 попаданий

32. Штрафные броски в состоянии утомления. Выполняются индивидуально. В конце тренировки – 6 штрафных подряд

33. Соревнования в парах. Первый партнер бросает штрафные до первого промаха. Второй должен повторить или превзойти его результат. Упражнение повторяется до трех побед одного из партнеров

34. Штрафные броски выполняются индивидуально с психологическим давлением: неожиданные посторонние шумы, визуальные помехи, насмешки и т.д.

35. Штрафные броски после занятий ОФП или СФП. После кросса, занятий на стадионе (но не после занятий в зале штанги) игроки бьют штрафные при ЧСС 180-190 ударов в минуту.

## Приложение № 4

### ***КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ***

1. Защита против игрока, закончившего ведение и стремящегося сделать либо бросок по кольцу, либо передачу

2. Если защитник оказался один против двух нападающих, он стремится не дать забросить мяч из-под щита и отступает спиной к своему кольцу так, чтобы видеть обоих нападающих. Ложными движениями он старается остановить игрока с мячом и не дать ему сделать передачу сопернику по кольцу или успеть к нему, чтобы заблокировать бросок издали. Не дав забросить мяч из-под щита, защитник выполняет свою миссию.

Тренировка 2х1 на месте в движении развивает у защитника реакцию, учит активному движению рук, движению вперед, хладнокровию и умению перехватить мяч

3. Если соперник получил мяч в 5-6 м от щита и он владеет ведением, защитник не переставая должен активно атаковать нападающего; делать короткие выпады передней ногой, действовать руками, не давая ему прицелиться, Нападающего нельзя пропустить к щиту по лицевой линии, если он чуть сместился к ней, никто из партнеров защитнику не поможет. Рука, близкая к лицевой линии, страхует проход с ведением, другая – атакует нападающего. Не следует поддаваться на финты. Если нападающий пошел по лицевой линии, где защитник занял позицию, можно встретить его грудью и показать арбитрам, что он вас сбил с ног. Не бойтесь и научитесь мягко падать на спину. Если нападающий, не смотря на активность защитника, поднял мяч для броска, надо попытаться прыгать вместе с ним и помешать броску. Не переставайте трудиться и тогда, когда противник уже сделал бросок или передачу. Не отворачивайтесь от него, преграждайте ему путь к щиту. Сделав шаг назад, встречайте его лицом, а не пытайтесь бежать вслед за ним. Вы всегда должны быть в эти моменты между соперником и своим щитом

4. Если нападающий закончил ведение и остановился для броска или передачи мяча, защитник непременно должен сблизиться с ним, активно действуя руками, мешая ему сосредоточиться для последующих действий. Ближняя к сопернику рука должна касаться пальцами его груди или живота и не позволять ему поднять мяч вверх для атаки кольца или паса. Защитник стремится заставить соперника повернуться спиной к щиту и, не прекращая атаковать нападающего, мешая сделать прицельный пас. Защитник должен сигнализировать партнерам по обороне, чтобы они были готовы к перехвату мяча.
5. Если ваш подопечный, владея мячом, стремится сделать передачу партнеру, который вплотную приближается к нему, вы должны сделать шаг назад и дать проскользнуть своему партнеру по защите, а затем занять активную позицию по отношению к своему нападающему.
6. Зонная защита 1-2-2. №1 - самый легкий, быстрый защитник, №2 и №3 – достаточно подвижны, прыгучи, высоки ростом. №4 и №5 – центровые. Их задача – борьба с центровыми соперниками, подбор мячей от щита. Эта система наиболее пригодна для команд, стремящихся атаковать из-под щита через центровых
7. Центральной №5 после подбора мяча от щита передает его убегающему в отрыв №2.
8. Развитие быстрой контратаки через середину поля. Игроки №5, 4, 3 ведут борьбу за отскок мяча и, овладев им, стремятся сделать первый пас игроку №2, который передает мяч игроку №1. Игрок №1 устремляется вперед с ведением мяча через середину площадки. Игроки №2 и №3 обгоняют дриблера на высокой скорости, образуют треугольник с №1 и завершают атаку броском с близкой дистанции, если удастся создать под щитом соперника численное преимущество. Если в первом эшелоне завершить атаку не удалось, то в действие вступает второй эшелон – центровые игроки №4 и №5. Они, каждый по своей стороне площадки, рвутся к щиту соперника. Завершает атаку тот из них, на чьей стороне оказывается мяч.
9. Развитие быстрого прорыва после штрафного броска в ваше кольцо. Если игрок №4 ловит мяч, отскочивший от щита, или быстро вводит забитый мяч из-за лицевой линии, то первый пас следует налево, к боковой линии игроку №1, открывающемуся на уровне линии штрафного броска или чуть выше. Игрок №2 открываемся в районе центрального круга, получает мяч и с ведением устремляется вперед. Игроки №5 и №3 обгоняют ведущего мяч вдоль боковой линии, игрок №4 обгоняет его справа, игрок №2 остается чуть сзади в страхующей позиции.
10. Развитие быстрого прорыва после розыгрыша спорного мяча в центральном круге или на линии штрафного броска на нашей половине поля. Игрок №5 делает скидку на игрока №4, который готов к приему мяча с поднятыми вверх руками. Поймав мяч, №4 делает пас вперед игроку №1,

который открывается для получения этой передачи после заслона от игрока №3. Игроки №2 и №4 поддерживают атаку. Такая комбинация может разыгрываться в обе стороны.