



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное казённое общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Кадетская школа-интернат № 5 «Преображенский кадетский корпус»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКОУ КШИ № 5

Година В.В.



«3» сентября 2018г.

Принято на педагогическом совете  
протокол от 31 августа 2018г. № 1

Дополнительная общеобразовательная программа  
секции «Баскетбол»

Уровень программы: базовый  
Возраст обучения: 12-17 лет  
Срок реализации: 4 года  
I этап начальной подготовки: 2 года  
II этап учебно-тренировочный: 2 года

Автор программы  
Канидов Юрий Викторович  
педагог дополнительного образования  
2018/2019 учебный год

## Пояснительная записка

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразные воздействия во время игры стимулируют созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствуют проявлению наследственных (генетических) возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактической задачи, выбор ответных действий. Игрок, находящийся на площадке, должен оценивать расположение игроков своей команды и соперника, анализировать особенности возникающих комбинаций, предвидеть направление мяча и т.д.

Быстрота и объем зрительного восприятия, скорость переработки информации, развитое оперативное мышление, хорошая кратковременная память, устойчивость внимания – все эти качества успешно развиваются под влиянием спортивной тренировки и соревновательной деятельности.

В свою очередь, освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ними физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой.

Настоящая программа дополнительного образования по специализации – баскетбол в Преображенском кадетском корпусе разработана на основе:

1. Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995. № 233);
2. Образовательной программы по Физической культуре для учащихся средней общеобразовательной школы под редакцией кандидата пед. наук А.П. Матвеева на базе избранного вида спортивной специализации – баскетбол Москва, 1995.
3. Программы по баскетболу для ДЮСШ Москвы. Издательство «Советский спорт», 2012 г.

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы и контрольные упражнения.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту (классам):

- 1 и 2 год обучения (начальная подготовка) – 15-18 воспитанников;
- 3 и 4 год обучения (учебно-тренировочный этап) – 12-15.

Формирование групп происходит следующим образом:

- Группы начальной подготовки - зачисляются учащиеся кадеты, желающие заниматься баскетболом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

- Учебно-тренировочный этап. Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к баскетболу учащихся, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

### Условия комплектования учебных групп:

#### I этап начальной подготовки

Год обучения	Возраст класс	Кол-во учащихся в группе	Кол-во тренир. занятий	Общий объем часов и кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1-ый год	7 класс (8 кл. – 1 год обучения)	15-18	3	108/3	Выполнение норм по физической и технической подготовки (не менее 30%)
2-ой год	8 класс	15-18			Выполнение норм по физической и технической подготовки (не менее 50%)

#### II Учебно-тренировочный этап

Год обучения	Возраст класс	Кол-во учащихся в группе	Кол-во тренир. занятий	Общий объем часов и кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1-ый год	9 класс (оставшиеся из 10-11 класса)	12-15	2	72/2	Выполнение нормативов ОФП и СФП
2-ой год	11 класс	12-15			Выполнение нормативов ОФП и СФП

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение

потребности кадет в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 12-14 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения. Обучение по программе стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение в секции.

Цели программы: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- выявление перспективных подростков для участия в соревнованиях в составе сборной команды кадетского корпуса

Для обучения групповым и командным действиям в игре мною были составлены и разработаны схемы передвижений игроков (см. приложение к программе).

## **II Учебный план**

На протяжении периода обучения в секции, обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

### **Задачи этапа начальной подготовки**

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**Учебный план учебно-тренировочных занятий по баскетболу  
I этап начальной подготовки (1-ый, 2-ой)**

Содержание	1-ый год	2-ой год
1. Основы знаний	6	6
2. Общефизическая подготовка	20	18
3. Специальная физическая подготовка	18	16
4. Техническая подготовка:	38	30
- перемещения	+	+
- ловля и передача мяча	+	+
- ведение мяча	+	+
- броски мяча в корзину	+	+
5. Тактическая подготовка:	5	10
- индивидуальные действия	+	+
- групповые действия		+
- командные действия		
6. Игровая подготовка	14	18
7. Контрольные и соревновательные игры	4	6
8. Контрольные испытания	3	4
<b>Всего часов (36 недель)</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

**Общие задачи учебно-тренировочного этапа**

1. Повышение общей физической подготовленности в особенности: гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств.
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

**Учебный план учебно-тренировочных занятий по баскетболу  
II этап учебно-тренировочный (1 - 2-ой год)**

Содержание	1-ый год	2-ой год
1. Основы знаний	8	8
2. Общефизическая подготовка	16	16
3. Специальная физическая подготовка	16	16
4. Техническая подготовка:	22	22

- перемещения	+	+
- ловля и передача мяча	+	+
- ведение мяча	+	+
- броски мяча в корзину	+	+
<b>5. Тактическая подготовка:</b>	<b>31</b>	<b>31</b>
- индивидуальные действия	+	+
- групповые действия	+	+
- командные действия	+	+
<b>6. Игровая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>7. Контрольные и соревновательные игры</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>8. Контрольные испытания</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>9. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Всего часов (36 недель)</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### **III. Программный материал для практических занятий (для всех этапов подготовки)**

#### **Техническая подготовка**

<b>Приемы игры</b>	<b>Этапы начальной подготовки</b>		<b>Учебно-тренировочный этап</b>	
	1-ой год	2-ой год	1-ый год	2-ой год
1. Прыжок толчком двух ног	+	+		
2. Прыжок толчком одной ноги	+	+		
3. Остановка прыжком	+	+	+	
4. Остановка двумя шагами	+	+	+	
5. Повороты вперед	+			

6. Повороты назад	+			
7. Ловля мяча двумя руками на месте	+			
8. Ловля мяча двумя руками в движении	+	+	+	
9. Ловля мяча двумя руками в прыжке	+	+	+	
10. Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+	+	+	
11. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+	+	+	+
12. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+	+	+	+
13. Ловля мяча одной рукой на месте	+	+		
14. Ловля мяча одной рукой в движении	+	+	+	+
15. Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+
16. Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+
17. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+
18. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+
19. Передача мяча двумя руками сверху	+	+		
20. Передача мяча двумя руками (с отскоком)	+			
21. Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+			
22. Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+		
	1-ой год	2-ой год	1-ый год	2-ой год
23. Передача мяча двумя руками с места	+			
24. Передача мяча двумя руками в движении	+	+	+	+
25. Передача мяча двумя руками в прыжке	+	+	+	+
26. Передача мяча двумя руками (встречные)	+	+	+	+
27. Передача мяча двумя руками (поступательные)		+	+	+
28. Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+
29. Передача мяча двумя руками (сопровождающая)			+	+
30. Передача одной рукой сверху	+	+	+	

31. Передача мяча одной рукой от головы	+	+	+	
32. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+	+	+	
33. Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+	+	+	+
34. Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+	+	+	+
35. Передача мяча одной рукой с места	+	+		
36. Передача мяча одной рукой в движении	+	+	+	+
37. Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+
38. Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+
39. Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+
40. Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+
41. Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+
42. Ведение мяча с высоким отскоком	+	+		
43. Ведение мяча с низким отскоком	+	+		
44. Ведение мяча со зрительным контролем	+	+		
45. Ведение мяча без зрительного контроля	+	+	+	+
46. Ведение мяча на месте	+	+		
	1-ой год	2-ой год	1-ый год	2-ой год
47. Ведение мяча по прямой	+	+	+	
48. Ведение мяча по дугам	+			
49. Ведение мяча по кругам	+	+		
50. Ведение мяча зигзагом	+	+	+	
51. Обводка соперника с изменением высоты отскока		+	+	+
52. Обводка соперника с изменением направления	+		+	+
53. Обводка соперника с изменением скорости	+		+	+
54. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча		+	+	+
55. Обводка соперника с переводом под ногой	+	+	+	+
56. Обводка соперника за спиной		+	+	+
57. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд			+	+
58. Броски в корзину двумя руками	+			



сверху				
59. Броски в корзину двумя руками от груди	+			
60. Броски в корзину двумя руками снизу	+	+		
61. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+
62. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита		+	+	+
63. Броски в корзину двумя руками с места	+	+		
64. Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	
65. Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+
66. Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+
67. Броски в корзину двумя руками (средние)		+	+	+
68. Броски в корзину двумя руками (ближние)	+	+		
69. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+		
70. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+
71. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+
	1-ой год	2-ой год	1-ый год	2-ой год
72. Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+
73. Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+	
74. Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+
75. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+
76. Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+
77. Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+
78. Броски в корзину одной рукой в прыжке			+	+
79. Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+
80. Броски в корзину одной рукой (средние)		+	+	+
81. Броски в корзину одной рукой (ближние)	+	+	+	+
82. Броски в корзину одной рукой	+	+	+	+

прямо перед щитом				
83. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+
84. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+
85. Броски в корзину одной рукой в движении после приема передачи		+	+	+
86. Броски в корзину одной рукой в движении после ведения с изменением направления и высоты отскока		+	+	
87. Броски в корзину одной рукой в движении после вращения за спиной		+	+	+
88. Броски в корзину одной рукой в движении после ведения с переводами и поворотами			+	+

### Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	1-ый год	2-ой год	1-ый год	2-ой год
1. Выход для получения мяча	+	+		
2. Выход для отвлечения мяча	+	+		
3. Розыгрыш мяча		+	+	+
4. Атака корзины	+	+	+	+
5. Передай мяч и выходи	+	+	+	
6. Заслон			+	+
7. Наведение		+	+	+
8. Пересечение		+	+	+
9. Треугольник		+	+	+
10. Тройка		+	+	+
11. Малая восьмерка			+	+
12. Скрестный выход		+	+	+
13. Сдвоенный заслон				+
14. Наведение на двух игроков				+
15. Система быстрого прорыва			+	+
16. Система эшелонного прорыва				+
17. Система нападения через центрального			+	+
18. Система нападения без центрального			+	+

## Тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	1-ый год	2-ой год	1-ый год	2-ой год
1. Противодействие получению мяча	+	+		
2. Противодействия выходу на свободное место	+	+		
3. Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	
4. Противодействие атаке корзины	+	+	+	+
5. Подстраховки		+	+	+
6. Переключение			+	+
7. Групповой отбор мяча			+	+
8. Против тройки				+
9. Против малой восьмерки				+
10. Против скрестного хода			+	+
11. Против сдвоенного заслона				+
12. Система личной защиты	+	+	+	+
13. Игра в большинстве			+	+
14. Игра в меньшинстве			+	+

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ.

### *Индивидуальные упражнения с мячом.*

1. Переводы мяча с руки на руку вокруг шеи; ноги; тела на месте и в движении.
2. «Восьмерка» – переводы мяча вокруг и между ног в параллельной стойке, стоя на месте.
3. Подбросив мяч над собой, поворот на 360 градусов и ловля мяча.
4. То же, но присесть, коснуться пола руками и встать.
5. Стоя в параллельной стойке, мяч перед собой держится двумя руками. Кистевым послать мяч в пол под ногами, поймать его двумя руками сзади и вернуть в исходное положение тем же способом.
6. Держа мяч перед собой подбросить его над головой назад и поймать сзади за спиной двумя руками. Кистевым движением подбросить и вернуть в исходное положение.
7. Мяч на полу, перед собой. Выпад одной ногой вперед и прокатить мяч рукой под ногой в другую руку и т.д. Выполняется в движении.
8. Передача мяча из руки в руку под ногой с выпадом вперед в движении.
9. Жонглирование двумя руками двух мячей попеременно.

### *Ведение мяча*

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой попеременно.
2. Ведение мяча вправо-влево. Одной рукой (полоскание) в параллельной стойке.
3. То же, вперед-назад в правой и в левой стойке.
4. Дриблинг с переводом мяча между ногами с правой руки на левую.
5. Дриблинг с переводом мяча между ногами по восьмерке в параллельной стойке.
6. Ведение с отскоком разной высотой.

7. Выполняя ведение встать на колени, сесть, лечь и встать.
8. Ведение мяча с переводом мяча за спиной (вокруг себя).
9. Ведение мяча правой рукой. После отскока, переложить мяч с правой на левую за спиной и на оборот.
10. Ведение правой рукой с переводом под ногой на левую, переложить мяч на правую за спиной и на оборот.
11. Ведение двух мячей одновременно и попеременно.
12. Ведение мяча в движении шагом, бегом, боком, приставным баскетбольным шагом.
13. Ведение мяча в движении с изменением направления, высоты отскока, с ускорениями.
14. Ведение с переводом мяча с правой руки на левую с разворотом («поворотом») и на оборот.
15. Ведение мяча прыгая на левой, правой и на двух ногах, разными руками по одной и попеременно.
16. Ведение мяча с обводом препятствий (стоик) дальней рукой.
17. Ведение со снижением отскока при обводке стоик.
18. Ведение мяча во встречных колоннах с передачей мяча из рук в руки партнера.
19. Ведение мяча во встречных параллельных колоннах (4 колонны) по восьмерке с передачей мяча разными способами. Выполняется сначала одним мячом, затем доводится до 4 мячей.
20. «Салки» с ведением. Каждый выполняет ведение мяча. «Салка» – ведущий игрок, выполняя ведение, должен осалить любого игрока своим мячом не выпуская его из рук. Новый ведущий (осаленный) поднимает свой мяч вверх над головой и звучит свисток преподавателя. После этого он становится «салкой» (возможны другие варианты, смотри раздел подвижных игр).
21. В парах оба игрока выполняют ведение на ограниченной площадке. Нужно выбить или коснуться до мяча своего партнера.
22. То же, но с одним мячом. После касания мяча свободным партнером, он становится дриблером.

### ***Броски***

1. Штрафные броски двумя руками от груди, одной рукой от плеча.
2. Броски сбоку и под углом к щиту с места с короткой и средней дистанции.
3. Броски с пяти или более точек расположенных с разных сторон от щита (расстояние задается преподавателем) на скорость.
4. Броски с одной точки от щита на время (оценивается количество попаданий).
5. Броски после выполнения двух шагов. Игроки в положении сбоку от щита. Первый игрок бежит к щиту, под правую ногу берет с руки партнера мяч и сделав шаг левой выполняет бросок. При бросках левой рукой мяч берется под левую ногу.
6. Броски после ведения в два шага.

### ***Передача мяча***

1. Передача мяча в парах двумя руками от груди, одной – от плеча.
2. Передачи мяча в парах: прямые, навесные, с отскоком от пола.
3. Передачи в парах снизу, снизу-сбоку, за спиной. Стоя на месте.
4. Передача мяча о стену с ловлей после отскока (на количество раз).

5. Передача в парах двумя мячами: первый игрок – передача с отскоком об пол, другой – по прямой; первый игрок – передача по прямой, другой – передача навесная по дуге.
6. Передача мяча между 4 игроками, стоящими на месте по восьмерке (сначала с одним, потом с двумя мячами).
7. Передачи по кругу через одного, стоя на месте. Интенсивность возрастает при введении в игру двух – трех мячей.
8. Встречные передачи в колоннах. 1 вариант: после передачи игрок уходит в конец своей колонны. 2 вариант: после передачи игрок уходит в конец встречной колонны.
9. Передача мяча в движении по кругу.
10. Передача мяча по кругу через центр. 2 – 3 игрока стоят спиной друг к другу в центре круга. Передают мячи бегущим по кругу, а те возвращают их обратно. Каждый из игроков должен побывать в середине круга.
11. Передача в парах с продвижением вперед.
12. Передача мяча по треугольнику (четырёхугольнику). Игрок, передав мяч, перебегает в конец той колонны, в которую передал мяч. При усвоении упражнения ввести второй мяч.
13. Передача в тройках двумя мячами. Первый игрок находится на месте, получая и возвращая мячи партнерам.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА**

**Эстафета.** Играют две – три команды, которые выстраиваются в колонны по одному у лицевой линии. Перед каждой колонной расставляются 4 – 5 стоик на расстоянии 1,5 – 2 м. По сигналу учителя ученики, стоящие первыми начинают бег с ведением мяча, обегая стойки змейкой. Обегают последнюю стойку, возвращаются назад, передают мяч, а сами встают в конец колонны. Команда, игроки которой первыми выполнили упражнение, выигрывает.

**Передал – садись!** Играющих выстраивают в две – три колонны. Перед ними на расстоянии 2 – 4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча) первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следует передачи вторым игрокам и т.д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

**Быстрая передача.** Играющие в парах. Расстояние между учениками 4 – 5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15, 20) передач, выигрывает.

**Бросай – беги.** Играющие стоят в двух разомкнутых на 3 – 4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая на второй-первый. Первые номера – одна команда, вторые – другая, У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т.д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и

передают мяч по диагонали напротив, т.е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, выигрывает.

**Мяч среднему.** Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с баскетбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

**Эстафета с ведением мяча.** Играющие в двух – трех колоннах выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч до отмеченного места, останавливаются, бросают мяч в стену и ловят (вращают его вокруг себя; переводят с ведением мяч под ногой; и т.д.) С ведением возвращаются в конец колонны и прокатывают мяч первому под ногами всех участников. Следующие все повторяют. Команда, закончившая первой, побеждает.

**Борьба за мяч.** Играют две команды на баскетбольной площадке. Учитель в центре подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его одному из своих игроков. Овладев мячом, игроки передают мяч друг другу (можно с ведением), а игроки противоположной команды пытаются овладеть мячом. Команда, сделавшая 10 передач подряд, получает очко. После этого игру начинают с центра. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

**Колесо.** Играющие стоят в колоннах по три, расставленных лучами по окружности лицом от центра. У первых игроков по мячу. По свистку первые игроки бегут с ведением мяча по кругу, обегая колонны (в одном заданном направлении). Добегая до своей колонны, передают мяч из рук в руки первому, а сами встают в конец колонны. И так до тех пор, пока первый вновь не становится в начале. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

**Гонка мячей по шеренгам.** Две команды выстраиваются шеренгами. У первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается стоящему рядом, тот следующему и так до последнего, который в том же порядке передает его назад. Передачи следуют обусловленным способом. Количество игроков в шеренгах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

**Вызов номеров.** Две равные команды встают за лицевой линией с обеих сторон щита. Рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за игроками на все время игры. Перед каждой командой ставится мяч. Тренер называет номер игрока, например, три. Оба третьих номера выбегают вперед, берут мяч и ведут его до стоек, обводя их, и возвращаются назад, поставив мяч на прежнее место. Затем вызываются другие номера. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. За пять минут нужно набрать большее количество очков.

**Эстафета с ведением мяча и броском в корзину.** Две команды за чертой в колоннах. Сигнал – первые игроки ведут мяч до щита, бросают в корзину, в случае промаха подбирают мяч и бросают снова до попадания, затем с ведением возвращаются в колонну назад. Передав мяч следующему, стоят в конец колонны. При проведении эстафеты второй раз команды меняются местами.

**Мяч своему.** Две команды по 6-7 игроков. Один из игроков становится в круг (диаметр 2 м) – ловящий. Другой игрок (защитник) становится около круга

соперников. Остальные располагаются произвольно. После розыгрыша в центре завладевшие мячом, передавая мяч друг другу, стараются подвести его к кругу и передать своему ловящему. Выигрывает команда, ловящий которой поймал мяч большее число раз за определенное время (5 - 10 минут). Игра по баскетбольным правилам.

**Баскетбольные салочки.** Одна команда, владея мячом, водит его и передавая друг другу, старается осалить мячом игроков другой команды. Салить можно, только не выпуская мяч из рук. Осаленные игроки садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Играют оговоренное время, выигрывает команда, осалившая большее число соперников; если играют до осаления всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей быстрее.

**Салки с передачей мяча водящему.** У всех играющих по баскетбольному мячу. Они перемещаются по площадке, убегая от водящих, и выполняют ведение мяча. Водящих в начале игры двое, у них один баскетбольный мяч. По сигналу учителя водящие, передавая мяч друг другу, перемещаются по площадке и стараются осалить играющих. Салить можно только касанием мяча, который держит в руках любой из водящих. Осаленный игрок кладет свой мяч на площадку и присоединяется к водящим, таким образом, в ходе игры число водящих все время увеличивается, а число убегающих уменьшается.

#### **IV. Этапы педагогического контроля**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися в секции по баскетболу на всех этапах подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

1. Текущей оценки усвоения изучаемого материала (в процессе изучения материала)
2. Выполнение контрольных тестов (2 раза в год)
3. Выполнение контрольных упражнений (в конце учебного года)

#### **Контрольные тесты физической подготовленности этапа начальной подготовки**

1. Скоростной бег 60м.
2. Челночный бег 3x10м
3. Прыжок в длину с места
4. Подтягивание на перекладине
5. Бег 1000м

#### **Контрольные упражнения этапа начальной подготовки**

##### **1-ой год обучения**

1. Ведение мяча змейкой с переводами у стоек с руки на руку
2. Броски одной рукой с отскоком от щита
3. Броски одной рукой в движении после ведения
4. Передачи мяча двумя руками; одной от плеча во встречном движении

## **2-ий год обучения**

1. Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока и направления
2. Броски одной рукой в движении после приема передачи
3. Поступательные передачи мяча одной рукой в движении
4. Штрафной бросок

### **Контрольные тесты физической подготовленности учебно-тренировочного этапа**

6. Скоростной бег 100м.
7. Челночный бег 6x10м
8. Прыжок в длину с места
9. Подтягивание на перекладине
10. Бег 2000м

### **Контрольные упражнения учебно-тренировочного этапа**

## **1-ый год обучения**

1. Ведение мяча в движении с переводами под ногами с выполнением поворотов - пивотов
2. Передача мяча двумя руками; одной рукой
3. Броски одной рукой от головы со средней дистанции под углом к щиту на скорость
4. Броски одной рукой в движении после приема мяча при выполнении взаимодействия двойка скрестным выходом

## **2-ой год обучения**

1. Ведение мяча в движении без зрительного контроля с переводами за спиной
2. Броски одной рукой от головы в прыжке с короткой и средней дистанций
3. Выполнение тактического взаимодействия в нападении «Тройка» по восьмерке с броском в корзину одной рукой в движении после приема мяча
4. Штрафной бросок (на количество попаданий мяча в кольцо)

## **Интернет – ресурсы**

1. Школа 2.0 (Школа баскетбола Андрея Киреленко.)
2. «КЭС – Баскетбол» Школьная Спортивная Баскетбольная Лига.
3. Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)
4. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
5. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
6. [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)
7. <http://www.kes-basket.ru/> - Школьная баскетбольная лига.
8. Московская электронная школа – сценарии уроков по баскетболу.



## Календарно-тематическое планирование по баскетболу:

### I этап начальной подготовки (1-ый год обучения)

№	ТЕМА ЗАНЯТИЙ
1	Инструктаж по технике безопасности: ИОТ № 021-2017. Правила поведения на занятиях.
2	Стойка игрока. Передвижения в баскетбольной стойке.
3	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.
4	Повороты на месте. Беговые упражнения. Многоскоки.
5	Остановка прыжком. Беговые упражнения. Многоскоки.
6	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах.
7	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.
8	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу.
9	Ловля и передача мяча со сменой мест.
10	Передача мяча с отскоком от пола.
11	Передача одной рукой от плеча.
12	Передача одной рукой снизу.
13	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.
14	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.
15	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
16	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой.
17	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом.
19	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек.
20	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и передачами во встречных колоннах.
21	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.
22	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.
23	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.
24	Бросок мяча в кольцо одной рукой от щита от плеча на месте.
25	Бросок мяча в кольцо одной рукой от щита после ловли.
26	Бросок мяча в кольцо в движении в два шага после одного ведения.
27	Бросок мяча в кольцо в движении после ведения.
28	Бросок мяча в кольцо в движении после ведения в колоннах с подбором.

29	Бросок мяча в кольцо в движении после ведения «змейкой».
30	Бросок мяча в кольцо в движении после ведения «змейкой» в колоннах с подбором.
31	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.
32	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.
33	Бросок мяча в кольцо с разных точек.
34	Бросок мяча в кольцо с разных точек.
35	Бросок мяча в кольцо после приема с двух шагов.
36	Бросок мяча в кольцо после приема передачи с двух шагов.
37	Бросок мяча в кольцо после приема передачи с двух шагов в колоннах с подбором.
38	Бросок мяча в кольцо после приема передачи с двух шагов в параллельных колоннах с подбором.
39	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.
40	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.
41	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения.
42	Штрафной бросок.
43	Штрафной бросок.
44	Бросок одной рукой сверху на месте.
45	Бросок одной рукой сверху на месте.
46	Бросок одной рукой сверху в движении.
47	Бросок одной рукой сверху в движении.
48	Бросок «крюком».
49	Бросок «крюком» в движении с шага.
50	Бросок «крюком» в движении в два шага после ведения.
51	Бросок «крюком» в движении в два шага после ведения в колоннах с подбором.
52	Бросок от головы в прыжке.
53	Бросок от головы в прыжке.
54	Разыгрывание спорного мяча.
55	Индивидуальная защита.
56	Индивидуальная защита.
57	Подбор мяча в защите.
58	Подбор мяча в защите.
59	Вырывание и выбивание мяча после подбора.
60	Вырывание и выбивание мяча после подбора.
61	Выбивание мяча сзади.
62	Выбивание мяча сзади.
63	Добивание мяча в нападении.
64	Добивание мяча в нападении.
65	Перехваты мяча.
66	Перехваты мяча.
67	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор).
68	Жонглирование мячом.
69	Жонглирование мячом.
70	Командная защита.
71	Командная защита.

72	Зонная защита.
73	Зонная защита.
74	Зонная защита.
75	Личная защита.
76	Личная защита.
77	Смешанная защита.
78	Смешанная защита.
79	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.
80	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.
81	Противодействие быстрому прорыву.
82	Противодействие быстрому прорыву.
83	Противодействие центральному игроку.
84	Противодействие центральному игроку
85	Защита вблизи корзины.
86	Защита вблизи корзины.
87	Защита при вбрасывании мяча.
88	Защита при вбрасывании мяча.
89	Нападение против личной защиты.
90	Нападение против личной защиты.
91	Нападение против зонной защиты.
92	Нападение против зонной защиты.
93	Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии.
94	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».
95	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».
96	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту.
97	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту.
98	Выполнение конкретных задач в процессе учебно-тренировочной игры.
99	Контроль, разбор выполненного задания или его элементов.
100	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.
101	Судейство в баскетболе.
102	Судейство в баскетболе.
103	Учебная игра.
104	Товарищеская встреча.
105	Учебная игра.
106	Соревнования по баскетболу.
107	Соревнования по баскетболу.
108	Учебная игра. Подведение итогов года.

## **II этап учебно-тренировочный (1-ый год обучения)**

№	ТЕМА ЗАНЯТИЙ
1	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте.
2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча.
3	Закрепление передач двумя руками над головой.
4	Закрепление техники передач двумя руками в движении.
5	Закрепление техники броска после ведения мяча.
6	Закрепление техники поворотам в движении.
7	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита.
8	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча.
9	Закрепление техники броскам в прыжке с места.
10	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.
11	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча.
12	Учет по технической подготовке.
13	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча.
14	Закрепление техники ведения и передач в движении.
15	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.
16	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.
17	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок.
18	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание.
19	Закрепление техники выбивания мяча после ведения.
20	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника.
21	Закрепление выбивания мяча при ведении.
22	Закрепление передач одной рукой с поворотом.
23	Прием нормативов по технической подготовке.
24	Закрепление передач в движении в парах.
25-26	Закрепление передач в тройках в движении.
27	Закрепление передач в движении.
28	Закрепление навыка техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.
29	Закрепление техники передач мяча.
30	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска.
31	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока.
32-33	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки.
34-35	Закрепление через центрального, заслоны.
36-37	Закрепление техники передач. Разучивание нападения

	«тройкой».
38	Прием нормативов по технической подготовке.
39-40	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника.
41-42	Закрепление: техники и тактики в игре, бросков в движении.
43-44	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры.
45-46	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча через центрального игрока.
47-48	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока.
49-50	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока.
50-51	Закрепление навыка техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.
52-53	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие.
54-55	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами.
56	Закрепление пройденного материала.
57	Закрепление техники ведения на максимальной скорости.
58	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.
59	Закрепление техники добивания мяча в корзину.
60	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном.
61	Закрепление техники бросков и передач в движении.
62-63	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков.
64-65	Закрепление навыка техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.
66	Закрепление бросков в движении.
67	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.
68	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке.
69	Совершенствование в технических приемах.
70-71	Учебно-тренировочная игра. Судейство в баскетболе.
72	Учебно-тренировочная игра. Подведение итогов года.

## Литература

1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. Агенство «ФАИР»- 1997 г.
2. Юный баскетболист. Пособие для тренеров под редак. Яхонтова Е.Р. Москва, «ФиС», 1987 г.

3. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. Москва, «ФиС», 1999 г.
4. Физическая культура в школе №7, 1997: Дергачев В.Н. На уроках баскетбола.
5. Физическая культура в школе №6, 1996 Чистополов В.Н., Чистополов С.В. Для уроков баскетбола.
6. Физическая культура в школе 1997/99: Нестеровский Д.И. Баскетбол. Конспекты уроков.
7. Баскетбол. Программа. (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). ФГУП «Издательство «Советский спорт», 2012
8. Физическая культура. Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (I – IX классы). Под редакцией доцента, кандидата пед.наук А.П. Матвеева. Радио и Связь, М. – 1995
9. Сборник документации по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом в образовательных учреждениях. Москва, 2012
10. Правила по баскетболу. Москва, 2014