Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 126 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждена
Приказом 397/1 от 29.08.2025

Директор ГБОУ Лицей № 126 Калининского района
Санкт-Петербурга
_____А.А. Рагимова

Дополнительная общеразвивающая программа

«ProБаскетбол»
(физкультурно-спортивная направленность)

возраст обучающихся:15-17 лет
срок освоения: 2 года

Разработчик:
Ермолаев Степан Сергеевич
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009B8AE96C5EC797FCCEFFCBE63FBFB214
Владелец: РАГИМОВА АЛЕВТИНА АЛЕКСЕЕВНА
Действителен: с 23.01.2025 до 18.04.2026

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы

Одной из серьезных проблем в нашем обществе является проблема укрепления здоровья подрастающего поколения. Массовое привлечение детей к занятиям физкультурой и спортом частично решает данную проблему, поэтому у нас в школе создана секция по спортивным играм (баскетбол). Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

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

Дополнительная общеразвивающая программа «Pro баскетбол» программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы состоит в углубленном изучении игры баскетбол, что тем или иным образом дает учащимся, успешно освоившим программу, принимать участие в соревнованиях по баскетболу различного масштаба. При разработке данной программы были учтены два фактора: педагогическая практика и психолого-педагогические исследования в области баскетбола, которые показали зависимость эффективности обучения от реализации принципа наглядности, что подчеркивает важность использования наглядных учебных пособий в практике баскетбола.

Адресат программы

Программа объединения рассчитана на учащихся с 15-17 лет, интересующихся командными спортивными играми, в частности баскетболом. Она предусматривае тпроведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практическихзанятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений и гибкость. Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, закончившие обучение, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных школах.

Актуальность ДОП

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует со-

зревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (далее - ФЗ № 273);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р), (далее – Концепция);

– Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

– Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицей № 126 Калининского района Санкт-Петербурга,

и другими действующими нормативно-правовыми актами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях.

ДОП ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Отличительная особенность ДОП

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течении 2-х лет по следующим разделам:

1. Общие сведения основы баскетбола;
2. Совершенствование ранее изученной техники баскетбола;
3. Изучение тактик для игры;
4. Основы физической специальной подготовки в баскетболе;

При реализации программы предусмотрена возможность последовательного/параллельного освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

Уровень освоения ДОП

- базовый, продвинутый уровень.

Объем и срок освоение программы

Общее количество учебных часов запланированных на весь период обучения: 288 академических часа. Срок реализации программы 2 года.

Цель и задачи ДОП

Цель программы: Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредствам игры в баскетбол.

Задачи

Обучающие:

- Познакомить учащихся с тактикой игры, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

- Практиковаться в судействе игр.

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

-Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению;
- готовность и способность вести диалог с другими детьми и достигать в нём взаимопонимания во время игровой и соревновательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- обеспечивать оптимальное сочетание умственных и физических нагрузок;
- самостоятельно выполнять упражнения;

Метапредметные:

- умение оценивать правильность выполнения тренировочной задачи, собственные возможности её решения;
- умение работать индивидуально и в группе; умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять уважительное отношение к товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения задания;

Предметные:

- соблюдать правила техники безопасности;
- соблюдать правила игры;
- применять технико-тактические действия при игре в баскетбол;
- соблюдать правила личной гигиены;
- проводить процедуры закаливания;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- выполнять индивидуальные и командные действия в нападении и защите;
- выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;

К моменту завершения программы обучающиеся должны знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе
- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр
- Развить качества личности
- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «ProБаскетбол» осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

-Возможна реализация программы с использованием технологий дистанционного обучения (во время карантина).

-Реализация программы проходит в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Особенности организации образовательного процесса: особое построение содержания и хода освоения программы, описание этапов, модулей, ступеней прохождения программы и т.п. Особенности организации образовательного процесса для различных категорий учащихся характеризуются с учетом их психолого-педагогических особенностей, особых образовательных потребностей.

Условия набора в коллектив:

Набор в объединение осуществляется по желанию, единственное условие – **отсутствие медицинских противопоказаний.** Допускается дополнительный прием обучающихся в течение учебного года и на второй год обучения при наличии свободных мест И на основе собеседования и определения возможности включения в программу.

Условия формирования групп:

Группы формируются разновозрастные

Количество детей в группе:

1-ый год обучения – 15 человек;

2-ой год обучения - 12 человек;

Режим занятий:

1 год обучения -2 раза в неделю по 2 часа – 144 академических часа в год.

2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа – 144 академических часа в год.

Формы организации занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формы проведения занятий: Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по баскетболу.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

- коллективная: организация проблемно поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт, создание коллективного панно и т.п.);

- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение ДОП:

1. Спортивный зал 617,3 кв.м

2.Щиты с кольцами и с сетками - 2 комплекта.

3.Гимнастическая стенка - 12 шт.

4.Скамейки гимнастические - 2 шт.

5.Гимнастические маты - 10 шт.

6.Скакалки - 4 шт.

7.Мячи набивные - 7 шт.

8.Мячи баскетбольные – 10 шт.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Учебный план 1-го года обучения ДОП «ProБаскетбол».

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	2	1	1	Опрос, обобщение знаний
2	Общая физическая подготовка	38	4	34	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, тестирование. Сдача контрольных нормативов.

3	Специальная физическая подготовка	31	2	29	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания, тестирование
4	Техническая подготовка	30	3	27	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольное задание, контрольное тестирование.
5	Тактическая подготовка	40	3	37	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания.
6	Соревновательный период (контрольные игры и соревнования, турниры по баскетболу)	2	1	1	Обсуждение, обобщение знаний, умений.
7	Итоговое занятие	2	1	1	Обсуждение, обобщение знаний, умений. Опрос.
ИТОГО:		**144**	**14**	**130**	

2.2 Учебный план 2-го года обучения ДОП «ProБаскетбол».

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, обобщение знаний
2	Общая физическая подготовка	41	4	37	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, тестирование. Сдача контрольных нормативов.
3	Специальная физическая подготовка	31	2	29	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания, тестирование
4	Техническая подготовка	23	3	20	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольное задание, контрольное тестирование.
5	Тактическая подготовка	44	2	42	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания.
6	Соревновательный период (контрольные игры и соревнования, турниры по баскетболу)	2	1	1	Обсуждение, обобщение знаний, умений.
7	Итоговое занятие	2	1	1	Обсуждение, обобщение знаний, умений. Опрос.
ИТОГО:		**144**	**14**	**130**	

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Рабочая программа 1-го года обучения:

На первом году обучения основной особенностью образовательного процесса является отведение большего количества времени общей физической подготовке.

Задачи 1-го года обучения:

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям баскетбола;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Содержание программы 1-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения спортивном зале, в раздевалках, на стадионе, на улице, в общественных местах. Запрещённые действия во время тренировок. Правила дорожного движения, дорога в школу. Спортивный инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Спортивная форма. Общее понятие о гигиене спортсмена. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Гигиеническое значение водных процедур. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Правила игры (состав команды, замена игроков, костюм игрока).

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.

История возникновения и развития баскетбола. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.

Практика: Игры на сплочение коллектива. Разминка. Подвижные игры.

ТЕМА 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Значение общей физической подготовки при игре в баскетбол**.** Правила по технике безопасности при выполнении общефизических упражнений. Упражнения для развития физических способностей. Парные и групповые упражнения. Бег. Стартовые рывки с места. Прыжки. Техника выполнения прыжков. Основные правила метания мячей. Правила проведения и техника безопасности при проведении подвижных игр**.**

Практика. Выполнение специальных упражнений для развития физических способностей: скоростных, выносливости, координационных и скоростно-силовых, силовых.

Выполнение парных, групповых упражнений.

Отработка техники прыжков: простых, опорных, с мостика, трамплина, серийных, с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

ТЕМА 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория:

- значение специальной физической подготовки в подготовке баскетболистов;
- физические качества, необходимые в СФП баскетболиста (ловкость, прыгучесть, сила, выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координация);
- виды упражнений (общеразвивающие, подготовительные, подводящие);
- правила по технике безопасности;

Практика:

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

ТЕМА 4. Техническая подготовка.

Теория. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Техника ведения, ловли и передачи мяча. Техника бросков мяча. Индивидуальные защитные действия. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1. Упражнения на

развитие координационных способностей. Комбинации из элементов. Правила по технике безопасности.

Практика. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом, остановка двумя шагами и прыжком.

Отработка техники ведения мяча: правой, левой рукой, мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника.

Отработка техники ловли и передачи мяча: в парах, тройках, на месте и в движении, передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, со сменой мест в движении, с пассивным сопротивлением защитника.

Отработка техники бросков мяча: одной рукой от плеча с места и в движении, после ведения два шага, после ловли и ведения, броски после остановки, одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Броски с шестиметровой линии.

Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

ТЕМА 5. Тактическая подготовка.

Теория. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Двухстороння игра по упрощенным правилам. Правила по технике безопасности.

Практика. Отработка тактики нападения: позиционного без смены мест, позиционного со сменой мест, быстрым прорывом, взаимодействия двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Техника индивидуальных действий: финты с мячом, на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачей, броском. Выполнение групповых действий: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.

Выполнение командных действий: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Отработка тактики защиты: индивидуальные действия (выбор места для овладения мячом при передачах и ведении); групповые действия: (взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих). Зонная защита.

Двухстороння игра по упрощенным правилам.

ТЕМА 6. Соревновательный период.

Теория. Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Тестирование. Анализ проведения игры. Разбор ошибок. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Правила по технике безопасности при проведении спортивных игр. Правила и судейство спортивных игр.

Практика. Учебно-тренировочные игры. Контрольное тестирование.

ТЕМА 7. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов работы за год. Награждение лучших спортсменов. Индивидуальные рекомендации на лето.

Инструктаж по ТБ (правила поведения в общественных местах, правила поведения в лесу, правила поведения на воде в открытых водоемах и плавсредствах, пожарная безопасность дома и на даче).

Практика. Соревнование по баскетболу. Проведение учащимися мастер-классов.

Планируемые результаты 1-го года обучения:

Личностные результаты:

- самостоятельно выполнять упражнения выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости;
- выполнять технические и тактические действия (приёмы и передачу мяча, броски мяча);
- играть по правилам - баскетбол;
- соблюдать правила личной гигиены

Метапредметные результаты:

- знать историю баскетбола;
- значение развития физических качеств;
- упрощённые правила спортивных игр;
- правила личной гигиены;
- умение оценивать правильность выполнения тренировочной задачи, собственные возможности её решения;

Предметные результаты

- освоить технику передач;
- освоить технику броска;
- освоить технику ловли мяча;
- освоить технику ведения мяча;
- освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и защите;
- получить навыки технической подготовки волейболиста;

4.2 Рабочая программа 2-го года обучения:

Основная задача 2-го года обучения - отработка ранее изученных технико-тактических навыков, комплекса упражнений по ОФП и СФП и изучение новых видов упражнений, и технико-тактических приемов.

Задачи 2-го года обучения:

Обучающие:

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры

Развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

-Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Содержание программы

ТЕМА 1. Вводное занятие.

Теория: Приветствие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения спортивном зале, в раздевалках, на стадионе, на улице, в общественных местах. Запрещённые действия во время тренировок. Правила дорожного движения, дорога в школу. Спортивный инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Спортивная форма. Общее понятие о гигиене спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм человека.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Закаливание, основные правила. Гигиеническое значение водных процедур. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Терминология в волейболе, правила игры (состав команды, замена игроков, костюм игрока, основы судейской терминологии и жесты).

Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика: Игры на сплочение коллектива. Разминка. Подвижные игры, товарищеская игра.

ТЕМА 2. Общая физическая подготовка. (ОФП)

Теория. Упражнения для развития скорости. Прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Правила проведения подвижных игр. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений для развития скорости: гладкий бег, комбинированный со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, бег с ускорением с низкого и высокого старта, эстафетный бег с препятствием.

Выполнение прыжковых упражнений: прыжки в длину с места, с места и с разбега с добавлением предметов, прыжки через препятствие.

Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50–60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10–20 кг). Спрыгивание с возвышения 40–60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5–8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Силовые упражнения: выполнение упражнений с набивными мячами (2–5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20–50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50– 100 м).

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Подвижные игры и эстафеты.

ТЕМА 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория:

- физические качества, необходимые в СФП баскетболиста (ловкость, прыгучесть, сила, выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координация);
- виды упражнений (общеразвивающие, подготовительные, подводящие);
- подвижные игры, как средство подготовки к игре в баскетбол;
- правила по технике безопасности;
- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте набивные мячи, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.

ТЕМА 4. Техническая подготовка.

Теория. Техника передвижений. Техника ведения, ловли и передачи мяча. Техника бросков. Индивидуальные защитные действия. Правила по технике безопасности.

Практика. Отработка техники передвижений: приставным и скрестным шагом, спиной вперед, спиной вперед приставным шагом. Бег с разворотами без потери скорости остановок, без мяча и с мячом.

Совершенствование техники стойки игрока: перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование техники остановки двумя шагами и прыжком.

Отработка техники ведения мяча: правой и левой рукой, с разной высотой отскока, с изменением направления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Отработка техники ловли и передачи мяча:ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола, двумя от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Отработка техники бросков мяча: одной рукой от плеча с места, в движении, бросок мяча после ведения два шага, после ловли и ведения, после остановки, бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке, двумя руками снизу после ведения, штрафной бросок.

Выполнение индивидуальных защитных действий: перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

ТЕМА 5. Тактическая подготовка.

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Виды нападений. Тактика нападений. Тактика защиты. Характеристика игровых действий баскетболистов при расстановке в защите по схеме 3-2; 2-1-2; 1-3-1. Смешанная защита. Правила по технике безопасности.

Практика. Отработка позиционного нападения со сменой мест, в игровых взаимодействиях, быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков, взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон, личную защиту. Выполнение обязанностей в атаке на своём игровом месте. Игра по избранной тактической системе в составе команды. Атака быстрым прорывом. Вбрасывание мяча из-за боковой, лицевой линии, на точность и дальность.

Использование изученных технических приёмов, способов для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Двусторонняя игра.

Взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника. Использование коротких и средних передач: «Стенка», «Скрещивание», «Двоечка на ведение».

Отработка тактических приемов защиты: противодействие маневрированию, противодействие передаче, ведению и броску по кольцу, противодействие «стенке», «скрещиванию», «двоечки на ведении».

Совершенствование в «перехвате» мяча. Взаимодействия в защите при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, подстраховка партнёров.

ТЕМА 6. Соревновательный период

Теория. Правила соревнований. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Оформление хода и результата соревнований. Анализ игры. Разбор ошибок.

Практика. Отработка правил игры в баскетбол. Судейство игр самостоятельно во время тренировочного процесса. Проведение учебно-тренировочных игр.

ТЕМА 7**.** Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов работы за год. Награждение лучших спортсменов. Индивидуальные рекомендации на лето. Перспективы дальнейшего обучения.

Инструктаж по ТБ (правила поведения в общественных местах, правила поведения в лесу, правила поведения на воде в открытых водоемах и плавсредствах, пожарная безопасность дома и на даче).

Практика. Проведение учащимися мастер-классов. Игра.

Планируемые результаты 2-го года обучения:

Метапредметные результаты:

- основные правила игры в баскетбол;
- тактические приемы командной игры (контратаки, атаки, защита).

Предметные результаты

- взаимодействовать с партнерами по команде в нападение и защите;
- выполнять броски по кольцу через руки активного защитника;
- уметь возвращаться в защиту;
- импровизировать в нестандартной ситуации;
- выполнять обыгрывание игрока 1 в 1

Личностные результаты:

- технические приемы (броски, ведение, передачи);
- личная гигиена;
- тактические задачи.