

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тверской области**

**Управление образования Администрации Нелидовкого городского округа**

**Школа №4**

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор Школы №4

Подрезова Е.Г.

Приказ от 31.08. 2023 №109/5 - Од

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации – 3 года

Автор-составитель:

Голосов Алексей Валерьевич

учитель физической культуры

Школы № 4

Нелидово 2023

## Содержание

№ п/п	Наименование	Страница
<b>1.</b>	<b>Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»</b>	
1.1	Пояснительная записка	3-6
1.2	Цель и задачи	6-7
1.3	Содержание программы	8
1.3.1.	Учебно-тематический план	8-10
1.3.2	Тематический план	10-20
1.4	Ожидаемые результаты	20-21
<b>2</b>	<b>Раздел II «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»</b>	
2.1	Условия реализации программы	21
2.2	Оценочные материалы	21-22
2.3	Методические материалы	23
2.4	Список литературы	23

## **Раздел I. « Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)

- приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказа от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»

-методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;

- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);

- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- Приказа Министертва образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- Методических рекомендации от 20 марта 2020 года по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- письма Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 « О методических рекомендациях» вместе с (Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- приказа Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 « Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

- Устава МБОУ СОШ № 4

Положения о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 4, Приказ № 1-ОД от 01.09.2021;

Положения о порядке обучения по индивидуальному учебному плану, в том числе, ускоренному обучению в пределах осваиваемой дополнительной общеобразовательной программы в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 4, Приказ № 1-ОД от 01.09.2021;

- Правила приёма на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, а также основания перевода, отчисления и восстановления обучающихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 4, Приказ № 1-ОД от 01.09.2021;

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа направлена на формирование у обучающихся стремления к ведению здорового образа жизни, развитию интереса к спорту.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

### **Актуальность программы.**

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий баскетболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также, формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных

на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Обоснование новизны** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Адресат дополнительной общеразвивающей программы** обучающиеся в возрасте 12-16 лет. Планируемый охват обучающихся 12 человек: 2 команды по 6 игроков.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на 3 учебных года (34 недели в учебном году) с объёмом 306 часов.

1 год - 102 часа;

2 год – 102 часа;

3 год - 102 часа.

**Уровневость программы:**

Программа состоит из 3 уровней:

*Стартовый уровень:*

- Первый год обучения – 102 учебных часа.

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала; знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями. Задания этого уровня просты, носят в основном продуктивный характер.

*Базовый уровень:*

Второй год обучения - 102 учебных часа.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний.

*Продвинутый уровень:*

Третий год обучения - 102 учебных часа.

Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, которые обеспечивают доступ к сложным результатам программы, также предполагается углубленное изучение содержания дополнительной общеобразовательной программы и доступ к профессиональным знаниям.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю (понедельник, вторник, четверг) по 1 академическому часу (занятие по 45 минут) с 16 часов до 17 часов

**Особенности организации образовательного процесса:**

Группа состоит из обучающихся различных возрастов от 12 до 16 лет и разного пола, состав обучающихся постоянный. *Форма проведения занятий* – индивидуально-групповая.

*Виды занятий для трёх уровней:* тренировка, лекция, консультация, беседа, сборы, игра, соревнования.

Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение учебного года с учётом планируемых мероприятий и интересов обучающихся.

## **1.2. Цели и задачи программы**

*Цель на стартовый уровень обучения:* Сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в баскетбол на достойном уровне.

*Задачи на стартовый уровень:*

**Образовательные:**

- Обучение техническим приёмам и правилам игры;
- Обучение тактическим действиям;
- Обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Развивающие:**

- Повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- Совершенствование навыков и умений игры;
- Развитие физических качеств, укрепление здоровья.

**Воспитательные:**

- Выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

*Цель на базовый уровень обучения:*

Задачи на базовый уровень:

*Образовательные:*

- Развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- Продолжить обучать правильному выполнению упражнений.

*Развивающие:*

- Содействовать гармоничному физическому развитию;
- Развивать двигательные способности детей;
- Создавать надёжную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.

*Воспитательные:*

- Прививать любовь к спорту, развивать навыки здорового образа жизни;
- Воспитывать чувство ответственности за себя;
- Воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

*Цель на продвинутый уровень обучения:*

Задачи на продвинутый уровень обучения:

*Образовательные:*

- Содействие правильному физическому развитию;
- Закрепление необходимых теоретических знаний во время игры;
- Применение основных приёмов техники и тактики игры во время соревнований.

*Развивающие:*

- Развитие специальных технических и тактических навыков игры;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по волейболу.

*Воспитательные:*

- Способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, дружбы;
- Способствовать привитию обучающимся организаторских навыков;
- Способствовать развитию общей культуры поведения.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Техническая</b>	<b>117</b>
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	6
	2.2. Ловля и передача мяча	34
	2.3. Ведение мяча	37
	2.4. Броски мяча	40
<b>3</b>	<b>Тактическая</b>	<b>115</b>
	3.1. Действия игрока в защите	57
	3.2. Действия игрока в нападении	58
<b>4</b>	<b>Физическая</b>	<b>48</b>
	4.1. Общая подготовка	24
	4.2. Специальная	24
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>18</b>
<b>6</b>	<b>Тестирование</b>	<b>2</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>306</b>

#### Теоретическая подготовка ( 6 часов).

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

#### Физическая подготовка (48 часов).

##### 1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах ( опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий .
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

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

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

### **Техническая подготовка ( 117 часа).**

#### **1. Упражнения без мяча**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### **2. Ловля и передача мяча.**

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

#### **3. Ведение мяча.**

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

#### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка ( 115 часа).**

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

### **1.3.2 Тематический план.**

#### **Первый год обучения**

№	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	Теор. ОФП	2
2.	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	Техн. ОФП	2
3.	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	Техн. СФП	2
4.	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	Техн. СФП	2
5.	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	Техн.	2
6.	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с	Теор. Техн.	2

	отскоком от пола на месте и в движении.		
7.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	Техн.	2
8.	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр.	2
9.	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр	2
10.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	Теор. ОФП Техн.	2
11.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	2
12.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	Такт. Техн.	2
13.	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	Такт. Техн.	2
14.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
15.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	2
16.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	Такт. ОФП.	2
17.	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	Такт. Техн.	2
18.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр. СФП	2
19.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2
20.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	2
21.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	Такт. ОФП.	2
22.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	2
23.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	2
24.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. СФП	2
25.	Систематический врачебный контроль за	Теор. ОФП Такт.	2

	юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.		
26.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	2
27.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	Теор. Техн. ОФП	2
28.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	2
29.	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	СФП. Техн.	2
30.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
31.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	2
32.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	2
33.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	Такт.	2
34.	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Техн.	2
35.	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	СФП. Такт.	2
36.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	2
37.	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	Теор. Техн.	2
38.	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	ОФП. Такт. Интегр.	2
39.	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Такт. Интегр.	2
40.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
41.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	2
42.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	2

43.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2
44.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	Техн.Такт.СФП.	2
45.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
46.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
47.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	ОФП Техн.	2
48.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт.СФП.	2
49.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Такт.Интегр.	2
50.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Интегр.ОФП.Техн	2
51	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2

### Второй год обучения

1	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	2
2	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	2
3	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	2
4	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	2
5	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Такт.СФП.	2
6	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Интегр.СФП.	2
7	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических	Теор. ОФП Техн.	2

	приемов в различных сочетаниях.		
8	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	2
9	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	2
10	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.ОФП.	2
11	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	2
12	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	2
13	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	2
14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.СФП.	Такт.СФП.	2
15	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
16	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	Техн.ОФП.	2
17	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	Техн. ОФП.	2
18	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	Техн.	2
19	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	СФП.Такт.	2
20	Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	Интегр. Техн.	2
21	ОФП. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	Техн. ОФП.	2
22	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Учебная игра.	Интегр. Техн.	2
23	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная	Техн.	2

	игра.		
24	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.	Техн. Такт.	2
25	СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра.	СФП.Интегр.	2
26	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра.	Теор. ОФП	2
27	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
28	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	2
29	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	2
30	ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.ОФП.	2
31	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Интегр.	2
32	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Техн.	2
33	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	ОФП. Техн.	2
34	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Техн.Интегр.	2
35	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	2
36	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	Техн.	2
37	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
38	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	ОФП. Техн.	2
39	Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.	Такт.Интегр.	2
40	СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
41	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в	Такт. Интегр.	2

	нападении. Учебная игра.		
42	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	Такт. Интегр	2
43	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивания, накрытие броска).	ОФП. Техн. Такт.	2
44	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра.	Техн. Такт.	2
45	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	СФП. Техн.	2
46	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
47	ОФП. Совершенствование техники бросков мяча.	Техн. ОФП.	2
48	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП.	2
49	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.	Такт	2
50	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	Контр. Интегр.	4

### Третий год обучения

1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Теор. ОФП	2
2	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Техн. ОФП	2
3	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	Техн.	2
4	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Техн.	2
5	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	2
6	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	Теор. Техн.	2

7	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	Техн.	2
8	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	Техн. Интегр. ОФП	2
9	Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.	Техн. Интегр	2
10	СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	СФП	2
11	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	Техн. СФП	2
12	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	Такт. Техн.	2
13	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.Индивидуальные действия в защите(вырывания,выбивания,накрытие броска).	Теор. ОФП	2
14	Сочетание приемов:ведение ,передача,бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра.	Техн. ОФП	2
15	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.Учебная игра.	Техн. СФП	2
16	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Техн. СФП	2
17	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Техн.	2
18	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Теор. ОФП	2
19	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн. СФП	2
20	Контрольные испытания. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
21	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Техн. Интегр	2
22	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Теор.ОФП Техн.	2

23	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	2
24	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Такт. Техн. СФП	2
25	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Теор . СФП.	2
26	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Техн. СФП.	2
27	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Техн. ОФП	2
28	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. СФП	2
29	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Техн.	2
30	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Теор. Техн. ОФП	2
31	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Техн. СФП	2
32	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Техн. Интегр.	2
33	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Техн. Интегр	2
34	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Теор.СФП Техн.	2
35	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Техн. СФП	2
36	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Такт. Техн. ОФП	2
37	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП	2
38	Контрольные испытания. Учебная игра.	Техн. ОФП	2
39	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Техн. СФП	2

40	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Техн. СФП	2
41	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн.	2
42	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. Техн.	2
43	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Техн. СФП	2
44	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Техн. Интегр. СФП	2
45	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Техн. Интегр ОФП	2
46	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Теор.ОФП Техн.	2
47	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Техн. СФП	2
48	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Такт. Техн. ОФП	2
49	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Техн. СФП	2
50	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами	Техн.	2
51	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении Контрольные испытания. Учебная игра.	Техн.	2

#### 1.4 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

**Занимающиеся должны:**

*Знать:*

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;
- Линии разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол.
- Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.

- Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

*Уметь:*

- Выполнять основные элементы баскетбола(ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу );
- Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника.  
Применять в игре командное нападение;
- Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;
- Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

**Результативность** занятия обучающихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д ).
3. Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

**Формы подведения итогов реализации программы:** начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях.

## **Раздел II «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

### **2.1 Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение.* Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки.

1. Спортивный зал;
2. Методические материалы, рекомендации;
3. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
4. Баскетбольные мячи;
5. Набивные мячи;
6. Скакалки;
7. Компрессор для накачивания мячей;
8. Стойки, разметочные фишки и конусы;
8. Гимнастические маты;
10. Секундомер;
11. Свисток.

### **2.2 Оценочный материал**

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая

ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **2.3 Методический материал**

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки.

Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической,

тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

*Методы организации и проведения образовательного процесса:*

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт

Наглядные методы: показ упражнений и техники баскетбольных приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, DVD, слайды, жестикуляции

Практические методы: метод упражнения, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя, основные средства обучения, общефизические упражнения, специальные физические упражнения, упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях, подвижные и подготовительные игры.

#### **2.4 Список литературы:**

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
- Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.
- Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.





