

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением предметов естественнонаучного цикла №11

«Принято»  
Педагогическим советом МАОУ СОШ №11  
Протокол № 1 от 31.08.2020г.

«Утверждаю»  
Директор МАОУ СОШ №11  
М.В.Зинина  
Приказ № 90/13-о-14 от 31.08.2020г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: от 12 до 17 лет  
Срок реализации 1 год

Автор – составитель:  
Султанов Руслан Рашидович  
учитель физической культуры

г. Екатеринбург, 2020-2021

## Содержание

№	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик	3
1.1.	Пояснительная записка	6
1.2.	Цель, задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	6
	Учебный план	
1.4.	Планируемые результаты	
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1.	Календарный учебный график	16
2.2.	Условия реализации программы	26
2.3.	Формы аттестации	26
2.4.	Методическое обеспечение	
2.5..	Список литературы	27

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Нормативной базой разработки рабочей программы дополнительного образования «Баскетбол» (от 10 до 17 лет) являются:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).

- Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Приказ Минобрнауки РФ № 1897 от 17.12.2010 года.

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Приказ Минобрнауки РФ № 373 от 06.10.2009 года.

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. Приказ Минобрнауки РФ № 413 от 17.05.2012 года.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 мая 2015 года N 507 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года N 373».

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

- Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844.

- СанПиН 2.4.4. 2821-10 (утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях").

- СанПиН 2.4.4. 3172-14 (утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. N 41 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

- Концепция развития дополнительного образования детей (УТВЕРЖДЕНА распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

- Устав МАОУ СОШ №11с углубленным изучением предметов естественнонаучного цикла.

- Программа развития Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 11 с углубленным изучением предметов естественнонаучного цикла.

## **Направленность программы—спортивно-оздоровительное.**

### **Актуальность программы.**

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Подготовка занимающихся проводится в 3 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. По завершению спортивной подготовки на этапе занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития, общей физической подготовленности и переводятся на следующий этап. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической и технической подготовки, участие в финальном этапе Первенства России, а также занятие призовых мест Первенства субъекта является основным критерием перевода занимающегося на следующий этап подготовки.

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Период подготовки занимающихся состоит из этапов:

**1) Этап начальной подготовки.** В группу начальной подготовки принимаются дети 12 - 13 лет, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. В группе начальной подготовки на первом месте стоит не только общая физическая подготовка, но и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Задачи этапа:** - отбор детей, имеющих способности к занятиям баскетболом; - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; -укрепление здоровья, закаливание организма; -формирование широкого круга двигательных умений и навыков; -обучение основным приемам и техники игры; -всестороннее гармоничное развитие физических качеств; -привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами минибаскетбола.

**2) Тренировочный этап (спортивной специализации).** На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

**Задачи этапа:** - повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);

-совершенствование специальной физической подготовленности; -повышение уровня технической, тактической и психологической подготовки;

-овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;

-индивидуализация подготовки;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья; -приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу.

**3) Этап совершенствования спортивного мастерства.** Группа комплектуется из числа занимающихся, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, имеющие первый спортивный разряд.

**Задачи этапа:** - повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до уровня требований в командах высших разрядов; -достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства; - совершенствование психологической подготовки; -сохранения здоровья; -стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; -выход на уровень высшего спортивного мастерства.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Педагогическая целесообразность программы** баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному, программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Уровень освоения программы: базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся от 12 до 17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учетом возрастных физических особенностей.

Количество обучающихся в группе 15-20 человек.

Срок реализации программы: 1 год

Периодичность и продолжительность занятий: 3 раза в неделю, 1 час равен 45 минутам.

Форма обучения: очная.

Группа формируется из обучающихся одного возраста

Учебный год начинается с 03 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

## 1.2. Цель, задачи программы

### Цель программы.

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### Задачи программы.

#### 1. Обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### 2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

#### 3. 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.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план

№	Название раздела и темы	Всего часов	из них		Форма контроля/аттестации
			теория	практика	
1	Общие основы баскетбола	8	8	-	беседа объяснение наблюдение рефлексия
2	Общая физическая подготовка	55	12	43	
3	Специальная физическая подготовка	12	2	10	
4	Техническая подготовка . Упражнения без мяча и с мячом	100	-	100	
5	Тактическая подготовка	45	3	42	
6	Игровая подготовка	80	-	80	
7	Контрольные и календарные игры	49	-	49	

	Итого	342	22	320	
--	-------	-----	----	-----	--

### Содержание учебного плана

#### **Тема 1. Общие основы баскетбола**

##### Теоретические занятия

Знакомство с целями и задачами курса, инструктаж по ТБ.

Развитие баскетбола в России и за рубежом

##### Практические занятия: -

##### Теоретические занятия:

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена

##### Практические занятия:

##### Теоретические занятия:

Значение правильного режима для юного спортсмена

##### Практические занятия:

Общий режим дня школьника

##### Теоретические занятия:

Психологическая подготовка баскетболиста

##### Практические занятия:

Тренинг

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка.**

##### Теоретические занятия:

Знакомство с упражнениями

##### Практические занятия:

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,).

##### Теоретические занятия:

Введение в соревновательную деятельность

##### Практические занятия:

Соревновательная деятельность баскетболиста

##### Теоретические занятия:

Приемы защиты и нападения

##### Практические занятия:

Взаимодействие игроков в нападении и защите

##### Теоретические занятия:

Способы защиты

##### Практические занятия:

Позиционное нападение. Зонная защита. Смешанная защита.

##### Теоретические занятия:

##### Практические занятия:

Организация и проведение соревнований по баскетболу

Теоретические занятия.  
Правила судейства игры баскетбол  
Практические занятия.  
Судейство на играх

Теоретические занятия.  
Работа с мячом  
Практические занятия.  
Упражнения с мячом, ведение, ловля и передача.

Теоретические занятия.  
Практические занятия.  
Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой

Теоретические занятия.  
Практические занятия.

Теоретические занятия.  
Практические занятия.  
Броски баскетбольного мяча по кольцу

Теоретические занятия.  
Практические занятия.  
Техника в ранее изученных упражнениях

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка**

Теоретические занятия.  
От чего зависит быстрота движения баскетболиста  
Практические занятия.  
Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста

Теоретические занятия.  
Выносливость баскетболиста – что это значит?  
Практические занятия.  
Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста

Теоретические занятия.  
Практические занятия.  
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Теоретические занятия.  
Практические занятия.  
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

### **Тема 4. Техническая подготовка.**

Теоретические занятия.  
Практические занятия.  
Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Теоретические занятия.  
Практические занятия.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

Теоретические занятия.

Практические занятия.

Передвижение правым - левым боком.

Передвижение в стойке баскетболиста.

Теоретические занятия.

Практические занятия.

Остановка прыжком после ускорения.

Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения.

Теоретические занятия.

Практические занятия.

Повороты на месте.

Повороты в движении

Теоретические занятия.

Практические занятия.

Имитация защитных действий против игрока нападения.

Имитация действий атаки против игрока защиты

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Передача двумя руками над головой.

Двумя руками от груди, стоя на месте.

Двумя руками от груди с шагом вперед.

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Двумя руками от груди в движении.

Передача одной рукой от плеча

Двумя руками от груди в движении.

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Передача одной рукой с шагом вперед.

Передача одной рукой с отскоком от пола.

Передача двумя руками с отскоком от пола

Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Ловля мяча после полу отскока.

Ловля высоко летящего мяча.

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

Ловля катящегося мяча в движении

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Ведение мяча:

на месте, в движении шагом, в движении бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Правой и левой рукой поочередно на месте.

Правой и левой рукой поочередно в движении.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Техника передач двумя руками в движении

Передачи мяча в движении. Броски после ведения.

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Техника передвижения при нападении.

Двумя руками от груди, стоя на месте

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой с шагом вперед

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Передача после ведения мяча.

Передача одной рукой с отскоком от пола

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Передача двумя руками с отскоком от пола

Передача одной рукой снизу от пола

Передача мяча в движении

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Передача двумя руками с отскоком от пола

Передача одной рукой снизу от пола

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Ловля мяча после отскока

Ловля высоко летящего мяча  
Ловля катящегося мяча, стоя на месте  
Ловля катящегося мяча в движении

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Передача мяча в движении  
Ведение мяча на месте  
Ведение мяча в движении шагом  
Ведение мяча в движении бегом

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Ведение мяча с изменением направления и скорости

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте  
Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении  
Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Одной рукой в баскетбольный щит с места.  
Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места  
Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки  
Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения  
Одной рукой в баскетбольную корзину с места  
Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов  
В прыжке одной рукой с места

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Отработка штрафного удара  
Отработка удара двумя руками снизу в движении

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Отработка удара одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Отработка удара одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении  
Отработка удара в прыжке со средней дистанции  
Отработка удара в прыжке с дальней дистанции

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Вырывание мяча

Выбивание мяча

Повороты в движении. Учебная игра.

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места.

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски.

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски.

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения.

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу. Учебная игра

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности

**Тема 4. Тактическая подготовка.**

Теоретические занятия:

Действия защиты при опеке игрока без мяча

Практические занятия:

Защитные действия при опеке игрока без мяча

Теоретические занятия:

Действия защиты при опеке игрока с мячом

Практические занятия:

Защитные действия при опеке игрока с мячом

Теоретические занятия:

Методы перехвата мяча

Практические занятия:

Перехват мяча

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Борьба за мяч после отскока от щита

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Быстрый прорыв

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Командные действия в защите

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Командные действия в нападении

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

**Тема 5. Игровая подготовка.**

Теоретические занятия:

Разбор различных ситуаций

Практические занятия:

Совершенствование технических приемов

Теоретические занятия:

Практические занятия:

Командные и индивидуальные тактические действия

**Тема 6. контрольные и календарные игры.**

Теоретические занятия:

## Практические занятия:

Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности

### 1.4. Планируемые результаты

**К моменту завершения программы обучающиеся должны:**

**Знать:**

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

**Уметь:**

- 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.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№	Дата	Форма занятия	Количество учебных часов		Тема занятия	Форма контроля
			практика	теория		
<b>Основы баскетбола 8 часов</b>						
1	сентябрь	Лекция, беседа	-	1	Инструктаж по ТБ Введение в программу	обсуждение
2	сентябрь	Лекция, беседа	-	1	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	Обсуждение
3	сентябрь			2	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена	Обсуждение
4	сентябрь			2	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена	Обсуждение, устный опрос
5	сентябрь		-	1	Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.	Обсуждение, устный опрос
6	сентябрь		-	1	Психологическая подготовка баскетболиста	Наблюдение
<b>Общая физическая подготовка: 55 часов</b>						

7	октябрь		5	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,).	
8	октябрь		2	1	Соревновательная деятельность баскетболиста	Наблюдение
9	октябрь		2	1	Взаимодействие игроков в нападении и защите	Наблюдение
10	октябрь		3	1	Добывание мяча	Наблюдение
11	октябрь		2	1	Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска	
12	октябрь		2	1	Позиционное нападение	
13	октябрь		2	1	Зонная защита	
14	октябрь		2	1	Смешанная защита	
15	октябрь		3		Организация и проведение соревнований по баскетболу	Наблюдение
16	октябрь		2	1	Правила судейства соревнований по баскетболу	Наблюдение
17	октябрь		2	1	Имитационные упражнения без мяча	Наблюдение

18	октябрь		2	1	Ведение мяча	
19	октябрь		2	1	Ловля и передача баскетбольного мяча	
20	ноябрь		3		Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой.	Наблюдение
21	ноябрь		3		Броски баскетбольного мяча по кольцу	
22	ноябрь		3		Контрольное тестирование	Наблюдение
23	ноябрь		3		Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях	Наблюдение
<b>Специальная физическая подготовка: 12 часов</b>						
24	ноябрь		2	1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	Наблюдение
25	ноябрь		2	1	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	Наблюдение
26	ноябрь		3		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	Наблюдение
27	ноябрь		3		Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	Наблюдение
<b>Техническая подготовка 100 часов</b>						
28	ноябрь		2		Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	Наблюдение
29	ноябрь		2		Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: • с разной скоростью; • в одном и в разных направлениях.	Наблюдение

30	ноябрь		2		Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	Наблюдение
31	ноябрь		2		Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.	Наблюдение
32	ноябрь		2		Повороты на месте. Повороты в движении	Наблюдение
33	ноябрь		2		Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты	
<b>Ловля и передача мяча</b>						
34	декабрь		3		Передача двумя руками над головой. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед.	Наблюдение
35	декабрь		2		Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча Двумя руками от груди в движении.	Наблюдение

36	декабрь		2		Передача одной рукой с шагом вперед. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении	Наблюдение
37	декабрь		2		Ловля мяча после полу отскока. Ловля высоко летящего мяча.	Наблюдение
38	декабрь		2		Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении	Наблюдение
39	декабрь		2		Ведение мяча: на месте, в движении шагом, в движении бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Наблюдение
40	декабрь		1		Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте	Наблюдение
41	декабрь		1		Техника передач двумя руками в движении Передачи мяча в движении. Броски после ведения.	Наблюдение

42	декабрь		1		Техника передвижения при нападении. Двумя руками от груди, стоя на месте	Наблюдение
43	декабрь		1		Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	Наблюдение
44	декабрь		1		Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед	Наблюдение
45	декабрь		2		Передача после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола	Наблюдение
46	январь		2		Передача двумя руками с отскоком от пола Передача одной рукой снизу от пола Передача мяча в движении	Наблюдение
47	январь		3		Ловля мяча после отскока Ловля высоко летящего мяча Ловля катящегося мяча, стоя на месте Ловля катящегося мяча в движении	Наблюдение
48	январь		3		Ведение мяча на месте Ведение мяча в движении шагом Ведение мяча в движении бегом	Наблюдение
49	январь		3		Ведение мяча с изменением направления и скорости	Наблюдение

50	январь		3		<p>Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении</p> <p>Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте</p>	Наблюдение
<b>Броски мяча</b>						
51	январь		3		<p>Одной рукой в баскетбольный щит с места.</p> <p>Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места</p>	Наблюдение
52	январь		3		<p>Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.</p> <p>Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.</p> <p>Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения</p>	Наблюдение
53	январь		3		<p>Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения</p> <p>Одной рукой в баскетбольную корзину с места</p> <p>Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения</p>	Наблюдение
54	январь		3		<p>Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов</p> <p>В прыжке одной рукой с места</p>	Наблюдение

55	январь		3		Отработка штрафного удара Отработка удара двумя руками снизу в движении	Наблюдение
56	январь		3		Отработка удара одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении	Наблюдение
57	январь		3		Отработка удара одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении Отработка удара в прыжке со средней дистанции Отработка удара в прыжке с дальней дистанции	Наблюдение
58	февраль		3		Вырывание мяча Выбивание мяча Повороты в движении. Учебная игра.	Наблюдение
59	февраль		3		Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места.	Наблюдение
60	февраль		3		Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски.	Наблюдение
61	февраль		3		Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.	Наблюдение
62	февраль		2		Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра	Наблюдение
63	февраль		2		Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу. Учебная игра	Наблюдение

64	февраль		2		Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения.	Наблюдение
65	февраль		2		Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.	Наблюдение
66	февраль		3		Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу. Учебная игра	Наблюдение
67	февраль		2		Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.	Наблюдение
68	февраль		2		Упражнения специальной физической и технической подготовки	Наблюдение
69	Февраль-март		6		Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности	Наблюдение
<b>Тактическая подготовка 43 часов</b>						
70	март		5		Защитные действия при опеке игрока без мяча	Наблюдение
71	март		5		Защитные действия при опеке игрока с мячом	Наблюдение
72	март		3		Перехват мяча	Наблюдение
73	март		3		Борьба за мяч после отскока от щита	Наблюдение
74	март		3		Быстрый прорыв	Наблюдение
75	апрель		3		Командные действия в защите	Наблюдение
76	апрель		3		Командные действия в нападении	Наблюдение
77	апрель		18		Игра в баскетбол с заданными	Наблюдение

					тактическими действиями	
<b>Игровая подготовка. 80 часов</b>						
78	апрель		40		Совершенствование технических приемов	Наблюдение
79	май		40		Командные и индивидуальные тактические действия	Наблюдение
<b>Контрольные и календарные игры 44 часов</b>						
80	май		44		Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности	Наблюдение
		Итого	320	22		
		<b>Всего</b>	342			

## 2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Помещение спортзала (баскетбольная площадка),
2. Баскетбольные мячи
3. Баскетбольный щит, стойки
4. Наличие спортивной формы у воспитанников и руководителя секции.

## 2.3. Формы аттестации

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- - спортивные праздники, конкурсы;
- - матчевые встречи
- товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- - соревнования школьного, районного и городского масштабов.
- Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.
- В середине учебного года – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.
- Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям

## 2.4. Оценочные материалы

**Способы проверки образовательных результатов:**

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

### **Ожидаемый результат:**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

### Техническая подготовка:

Занимающийся в секции должен:

- >Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- >Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
- >Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- >Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

### Тактическая подготовка:

Для занимающегося в секции должно быть характерно:

- >Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.
- >Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.
- >Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
- >Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

## **2.5. Методическое обеспечение**

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие **методы обучения:**

- Словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- Объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- Практический (упражнения, соревнования);
- Наглядный (показ видео-фильмов);
- Репродуктивный (повторение за педагогом, стремление к эталону);

### **Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

### **Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, работа в группах.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение.

### Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
8. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с
9. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;
10. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.;