

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВАННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №15  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН**

Принята на заседании  
педагогического/методического совета  
от « 30 » августа 2022 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ООШ №15  
\_\_\_\_\_ Н.В.Веремева

от 02.09.2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«БАСКЕТБОЛ»**

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации программы: 1 год: 144 ч.  
Возрастная категория: от 11 ДО 15 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID номер программы в Навигаторе: \_\_\_\_\_

Автор-составитель:  
Педагог Д.О., учитель физической культуры  
Запорожец О.В.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

**1.1** **Дополнительная общеобразовательная** общеразвивающая программа «баскетбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и на основе: Примерной основной образовательной программы начального общего образования .

**Является модифицированной и разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:**

- **Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;**
- **Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);**
- **Приказом Министерства Просвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 года № 196;**
- **Приказом Министерства Просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» от 3 сентября 2019 года N 467;**
- **Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;**
- **Приказом департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 14.10.2015 года № 1194 «Об утверждении модельных дополнительных общеразвивающих программ»,**
- **Уставом и локальными актами ДЮЦ.**

**Актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна и оригинальность** программы 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.

**Педагогическая целесообразность программы** баскетбол, 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.

### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на учащихся 11 - 15 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

**Целью** физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Баскетбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Общей целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи программы.**

#### **Образовательные:**

- освоение знаний об истории и современном развитии баскетбола, его роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в баскетбол;
- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;

- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта.

#### **Развивающие:**

- развитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

#### **Воспитывающие:**

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.

#### **Объем и сроки реализации программы**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Количество часов в год — 144 ч.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 48 недель.

#### **Форма, методы обучения и контроля занимающихся. Режим занятий**

**Формы занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетбола и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### ***Практические методы:***

- метод упражнений;
- игровой;
- Соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

- Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:
- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Формы подведения итогов.**

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами. На первом году обучения основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты с элементами футбола. На втором году обучения более используемой формой контроля являются соревнования.

**Методы обучения:**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

**Особенности организации образовательного процесса, ожидаемые результаты.**

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приёмам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от её исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

**Ожидаемые результаты**

**Личностные результаты**

- сформированность понимания ценности здорового образа жизни, потребностей соблюдать его;

- создание устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- обучающие должны демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанию выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

### *Сформированность универсальных учебных действий:*

- познавательные: структурировать полученные знания; логические учебные действия — умение анализировать и синтезировать новые знания, устанавливать причинно-следственные связи; постановка и решение проблемы – умение сформулировать проблему и найти способ её решения;

- коммуникативные: планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, умение вступать в диалог, полилог и вести их;

- регулятивные: целеполагание, планирование, корректировка плана, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебно-тематический план

| №  | Наименование тем  | Кол-во часов | В том числе |         | Формы контроля                 |
|----|---|--------------|-------------|---------|--------------------------------|
|    |   |              | теория      | практик |                                |
| 1  | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1            | 1           | -       | Предварительный<br>Оперативный |
| 2  | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1            | 1           | -       | Текущий,<br>коррекционный      |
| 3  | Техническая подготовка  | 48           | 8           | 40      | Текущий,<br>коррекционный      |
| 4  | Тактическая подготовка  | 38           | 8           | 30      | Текущий,<br>коррекционный      |
| 5  | Общая физическая подготовка   | 13           | 3           | 10      | Текущий,<br>коррекционный      |
| 6  | Специальная физическая подготовка   | 19           | 3           | 19      | Оперативный                    |
| 7  | Игровая подготовка  | 10           | 2           | 10      | Констатирующий                 |
| 8  | Инструкторская и судейская практика   | 6            | 4           | 6       | оперативный                    |
| 9  | Соревнования  | 4            | -           | 4       | Оперативный,<br>итоговый       |
| 10 | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов  | 4            | -           | 4       | итоговый                       |
|    | Итого   | 144          | 30          | 114     |                                |

## **2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **I раздел. Основы знаний по Баскетболу.**

#### **- Развитие баскетбола в России и за рубежом:**

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат. Участие российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования. Современный баскетбол и пути его дальнейшего развития.

#### **- Терминология элементов футбола:**

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «3 на 3» или «стритбол» и тд.

#### **- Строение и функции организма человека:**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

#### **- Профилактика травматизма при занятиях баскетболом:**

Врачебный контроль при занятиях баскетболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям баскетбола. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

### **II раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»



- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

### **III раздел. Работа с мячом.**

Мяч держат свободно расставленными пальцами. При передаче и ведении мяча, броске в корзину руки согнуты в локтях.

Важно правильно держать мяч руками. Бросковая рука должна располагаться, так, чтобы пальцы были перпендикулярны линиям шва мяча, а другая рука должна придерживать мяч и корректировать его. Пальцы бросковой руки должны быть расставлены широко.

Как правило, баскетболисту приходится ловить и держать мяч в любом положении и действии, стоя на месте, в прыжке, в движении, на разной высоте. Предотвратить возможность перехвата противником мяча, игрок должен открыться - т.е. выбежать на открытое место или навстречу мячу.

### **IV раздел. Техника ведения мяча.**

При ведении мяча на бегу спортсмен на каждом втором шаге ударяет мячом (одной рукой) об пол и плавно ловит его. На мяч желательно не смотреть. Спортсмены должны одинаково хорошо уметь вести мяч как правой, так и левой рукой. Вести таким образом мяч по площадке не сложно, но в любой момент игрок может потерять мяч, который достаточно просто отбирается противником при таком дриблинге. Дриблинг обычно применяют для дачи возможности занятию нужных позиций товарищами по команде, для осуществления приема мяча.

### **V раздел. Техника защитных действий.**

Техника игры в защите (противодействия и овладения мячом) включает в себя такие приемы, как выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание мяча, овладение мячом, отскочившим от щита. Выбивание мяча выполняется из рук соперника или при ведении. Осуществляется коротким, весьма резким движением руки, которая развернута к мячу ладонью или ребром ладони.

### **VI раздел. Тактика и техника игры.**

Тактика игры в баскетбол очень важна, особенно если мы говорим не совсем о начальной уровне. Игра командная, в ней ничего не решает исход действия одного игрока, выигрывают матчи команды с правильно подобранной тактикой. Командную тактику игры в баскетбол можно поделить на:

-атакующую;

-оборонительную.

Техника и тактика игры в баскетбол – это два очень плотно связанных понятия. Техничные игроки быстро переключаются от оборонительных действий в атакующие и наоборот, меняя темп и активно портя игру соперникам. А вот в случае с хромающей техникой очень сложно вообще играть хорошо, а уж тем более как-то мешать это делать сопернику, который всегда может обыграть один в один или даже один в два.

## **VII раздел. Соревнования, правила соревнований**

- Основные правила соревнований по баскетболу.
- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами баскетбола.

### **Техническая и тактическая подготовка.**

#### *Техническая подготовка.*

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Броски в корзину** – ближние или дальние – выполняются одной или двумя руками непосредственно в корзину или после удара мячом о щит.

Ближний бросок в корзину осуществляется, как правило, в прыжке после удара мячом о щит (иногда на бегу или с места) и с большой силой для того, чтобы защитники соперника не могли бы помешать этому броску.

Дальний бросок, имеющий высокую траекторию полета, осуществляется непосредственно в корзину с места (опытные баскетболисты исполняют этот бросок в прыжке). Во всех случаях решающее значение имеют направление и сила броска. Броски в корзину с ближней дистанции спортсмены должны выполнять одинаково хорошо как правой, так и левой рукой.

Принимая во внимание сдерживание натиска команды соперника, соблюдение важнейших правил, быстрое передвижение по площадке, большие затраты сил, можно сказать, что бросок мяча в корзину является самым сложным техническим элементом игры в баскетбол, к тому же он требует от спортсмена хорошей ориентации, быстрой реакции и комбинационно-моторных навыков.

**Обманные движения (финты).** Финты (обманные движения) связаны с техникой владения телом и используются в основном нападающими. Существуют прежде всего финты с мячом – ложные передачи, броски в корзину, дриблинг и финты без мяча – ложная смена скорости и направления. Необходим быстрый переход от финтов к самой игре.

Не умея и не применяя в баскетболе финтов практически не обыграть противника. К кольцу прорваться без изменения траектории практически не реально. Необходимо выйти на дистанцию результативного броска. Поэтому залогом победы у каждой команды является умение игроками производить обманные движения(финты). Желательно иметь в копилке игрока не менее десятка таких движений.

#### *Тактическая подготовка.*

#### *Тактика нападения.*

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и

способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия:** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу мяча партнеру: короткую и среднюю передачи, низом или верхом.

*Тактика защиты.*

В современном баскетболе можно выделить три основные тактики для оборонительных действий. Конечно же, встречаются различные комбинации и вариации этих тактик, но основополагающие - это:

- зонная защита в баскетболе;
- прессинг;
- личные оборонительные действия (персональная опека).

## **2.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ**

**К концу обучения учащийся должен:**

*Знать*

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать терминологию баскетбола

*Уметь*

- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости
- выполнять ведение мяча с изменением направления ;
- владеть техникой защиты и нападения
- играть по упрощенным правилам стритбола.

## РАЗДЕЛ II

### 1. Календарно-учебный график

| № п/п | Тема занятия   | Количество часов | Основные виды деятельности учащихся  | Дата |
|-------|--|------------------|--|------|
| 1     | Техника безопасности.<br>Баскетбол-история развития.<br>Контрольные испытания. | 2                | Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку.<br>Подвижные игры.                                 |      |
| 2     | Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте                    | 2                | технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте          |      |
| 3     | Техника передачи одной рукой от плеча  | 2                | технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении |      |
| 4     | Передача двумя руками над головой  | 2                | технику передач двумя руками над головой   |      |
| 5     | Техника передач двумя руками в движении  | 2                | технику передач двумя руками в движении; правила игры  |      |
| 6     | Техника броска после ведения мяча  | 2                | технику броска после ведения   |      |
| 7     | Техника поворотам в  | 2                | технику поворотам в  |      |

|    |   |   |   |  |
|----|---|---|---|--|
|    | движении  |   | движении  |  |
| 8  | Техника ловли мяча, отскочившего от щита                                    | 2 | технику ловли мяча, отскочившего от щита                                    |  |
| 9  | Техника броскам в движении после ловли мяча                                 | 2 | технику броска в движении после ловли мяча                                  |  |
| 10 | Техника броскам в прыжке с места  | 2 | технику броскам в прыжке с места  |  |
| 11 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке                    | 2 | технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке                    |  |
| 12 | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча  | 2 | технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча  |  |
| 13 | Учет по технической подготовке  | 2 | технику зачетных упражнений   |  |
| 14 | Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча                 | 2 | техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча                 |  |
| 15 | Техника ведения и передач в движении  | 2 | технику ведения и передач в движении  |  |
| 16 | Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | 2 | технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу |  |

|    |   |   |   |  |
|----|---|---|---|--|
| 17 | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | 2 | технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом |  |
| 18 | Техника отвлекающих действий на бросок                          | 2 | технику отвлекающих действий на бросок                          |  |
| 19 | Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | 2 | технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание |  |
| 20 | Техника выбивания мяча после ведения                            | 2 | технику выбивания мяча после ведения                            |  |
| 21 | Техника атаки двух нападающих против одного защитника           | 2 | технику атаки двух нападающих против одного защитника           |  |
| 22 | Выбивания мяча при ведении                                      | 2 | технику изучаемых приемов                                       |  |
| 23 | Передачи одной рукой с поворотом                                | 2 | технику изучаемых приемов                                       |  |
| 24 | Прием нормативов по технической подготовке                      | 2 | выполнять на результат  |  |
| 25 | Передачи в движении в парах                                     | 2 | технику изучаемых приемов                                       |  |
| 26 | Передачи в тройках в движении                                   | 2 | технику изучаемых приемов                                       |  |
| 27 | Передачи в тройках в движении                                   | 2 | технику изучаемых приемов                                       |  |
| 28 | Передачи в движении   | 2 | технику изучаемых приемов                                       |  |

|    |   |   |                           |  |
|----|---|---|---------------------------|--|
| 29 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита                                 | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 30 | Техника передач мяча  | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 31 | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска                 | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 32 | Техника передач в движении, нападение через центрального игрока             | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 33 | Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 34 | Закрепление через центрального, заслоны.                                    | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 35 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»                            | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 36 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»                            | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 37 | Прием нормативов по технической подготовке                                  | 2 | выполнить на результат    |  |
| 38 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника       | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 39 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника       | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 40 | Закрепление техники и тактики   | 4 | технику изучаемых         |  |

|    |  |   |                           |  |
|----|--|---|---------------------------|--|
|    | в игре, бросков  |   | приемов                   |  |
| 41 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков  | 4 | технику изучаемых приемов |  |
| 42 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры  | 4 | технику изучаемых приемов |  |
| 43 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры  | 4 | технику изучаемых приемов |  |
| 44 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника                             | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 45 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника                             | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 46 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 47 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 48 | Техника накрывания мяча  | 2 | технику изучаемых         |  |



|    |  |   |                           |  |
|----|--|---|---------------------------|--|
|    | при броске, наведение защитника на центрального игрока                                 |   | приемов                   |  |
| 49 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока         | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 50 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита  | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 51 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита  | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 52 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 53 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 54 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами                            | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 55 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами                            | 2 | технику изучаемых приемов |  |
| 56 | Закрепление пройденного материала  | 4 | технику изучаемых приемов |  |
| 57 | Закрепление пройденного материала  | 4 | технику изучаемых приемов |  |
| 58 | Техника ведения на максимальной  | 2 | технику изучаемых         |  |

|    |  |     |                           |  |
|----|--|-----|---------------------------|--|
|    | скорости   |     | приемов                   |  |
| 59 | Техника ведения на максимальной скорости                       | 2   | технику изучаемых приемов |  |
| 60 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки       | 2   | выполнить на результат    |  |
| 61 | Техника добивания мяча в корзину                               | 2   | технику изучаемых приемов |  |
| 62 | Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном | 2   | технику изучаемых приемов |  |
| 63 | Техника бросков и передач в движении                           | 2   | технику изучаемых приемов |  |
| 64 | Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков       | 2   | технику изучаемых приемов |  |
| 65 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита                    | 2   | технику изучаемых приемов |  |
| 66 | Броски в движении  | 2   | технику изучаемых приемов |  |
|    | Итого  | 144 |                           |  |

## 2. Условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции баскетбол необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

| № п/п                                     | Наименование                              | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|-------------------|--------------------|
| <b>Оборудование, спортивный инвентарь</b> |   |                   |                    |
| 1   | Мяч баскетбольный                         | шт.               | 10                 |
| 2   | Свисток                                   | шт.               | 1                  |
| 3   | Секундомер                                | шт.               | 1                  |
| 4   | Стойки для обводки                        | шт.               | 10                 |
| 5   | Фишки (конусы)                            | шт.               | 20                 |
| 6   | Насос для накачивания мячей в комплекте с | шт.               | 1                  |
| 7   | Скакалки                                  | шт.               | 20                 |
| 8   | Скамейка гимнастическая                   | шт.               | 4                  |

## 3. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- аналитический материал (диагностика знаний),
- журнал посещаемости,
- методические разработки (тестирование, беседа),
- фото.

### Формы предъявления и демонстрации образовательных:

- открытое занятие,
- эвристическая беседа,
- фото

## 4. Методическое обеспечение программы.

В процессе групповой работы используются приёмы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы.

Методические приёмы классифицированы по теоретическим основаниям, формам осуществления, решаемым задачам.

Формой организации образовательного процесса является групповой психологический тренинг.

### Формы организации учебного занятия:

- беседа,
- игра,
- психологические упражнения
- наблюдение,

### **Педагогические технологии:**

- технология коллективного взаимообучения,
- технология развивающего обучения,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология,
- технология коллективной творческой деятельности,
- здоровьесберегающая технология.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагога.

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,1974
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение,1976
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,1987
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,1967
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,1976
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1967
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,1975
9. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,1967
10. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
11. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
12. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
13. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004
14. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
15. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,1968
16. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,1975
17. Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,1978
18. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1981
19. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2004.
20. Былеева Л. В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физич. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — М., 1982.

### Список литературы для детей.

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.

4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008.-100