

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Иланская средняя общеобразовательная школа №41»

Согласовано:

Зам директора по УВР  
Ю.В. Пантелева

«31 » « 08 » 2023г.

Утверждаю:



Директор школы  
И. П. Седнева  
Приказ № 295  
От «31 » «08» 2023г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**БАСКЕТБОЛ**

Направление: физкультурно-спортивное  
Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Для учащихся 5-11 классов

Возраст: 11-18 лет

г. Иланский, 2023-2024 уч.г.

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММ

## Пояснительная записка

### Нормативно-правовая база программы:

- Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ;
- Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233);
- Нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Образовательная программа “баскетбол” имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

**Баскетбол** – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

**Актуальность** программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения, и коллективного взаимодействия. Занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается,

что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Содержание программы отвечает социальному запросу детей и родителей, направленного на занятие спортом, проведением досуга и повышение знаний в области физической культуры.

Таким образом, главное назначение данной программы - формирование интереса к спорту, здоровому образу жизни; развитие физических качеств.

### **Педагогическая целесообразность программы:**

Методические особенности реализации программы предполагают сочетание возможности развития индивидуальных качеств спортсмена и формирование умений взаимодействовать в коллективе. Командная работа на соревнованиях, тренировках и товарищеских играх развивает чувства товарищества и взаимного уважения к партнерам.

### **Цели:**

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом;

- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

### **Задачи:**

#### *1. Образовательные:*

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### *2. Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

### *3. Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей с 11 лет.

### **Сроки реализации программы:**

- 1 год. Объем учебных часов: 612 ч.

### **Формы занятий:**

Занятия проводятся в очной форме, но также применяются и дистанционные технологии обучения.

В процессе занятий используются различные формы занятий: комбинированные и практические занятия; лекции, соревнования.

**Дистанционное обучение** применяется с целью индивидуального обучения учащихся, пропустивших занятия по болезни, или другим причинам, а так же в условиях ограничительных мероприятий. Дистанционное обучение осуществляется с применением сервисов сети Интернет:

- Социальная сеть Вконтакте.

### **Режим занятий:**

- Занятия проводятся 5 раз в неделю по 3 часа.

### **Ожидаемые результаты:**

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

- Товарищеские игры;
- Соревнования.

## Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Название тем	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1.	Теоретические сведения	26		26
2.	Общая физическая подготовка	7	92	99
3.	Специальная физическая подготовка	16	92	108
4.	Техническая подготовка	16	92	108
5.	Тактическая подготовка	13	92	105
6.	Организационно-воспитательные мероприятия.	7	20	27
7.	Инструкторская и судейская практика.	13	37	50
8.	Участие в соревнованиях	7	55	62
9.	Сдача контрольных нормативов	3	18	21
10.	Психологическая подготовка	7		7
Общее количество часов в год		114	498	612

## Тематическое планирование

№	Дата	Название темы	К– во часов	Примечание
1.		Инструктаж по ТБ во время занятий и соревнований. Знакомство с группой. Рассказ о целях и задачах работы секции.	3	
2.		Знакомство с игрой «баскетбол», с амплуа игроков.	3	
3.		Разметка.	3	
4.		Правила.	3	
5.		Показ и обучение базовым движениям. Тройная угроза.	3	
6.		Совершенствование базовых движений. Тройная угроза.	3	
7.		Отработка базовых движений.	3	
8.		Закрепление и дальнейшая отработка базовых движений.	3	
9.		ОФП.	3	
10.		Техника передвижения приставными шагами.	3	
11.		Индивидуальные действия при нападении с мячом.	3	
12.		Индивидуальные действия при нападении.	3	
13.		Учебная игра.	3	
14.		Единая спортивная классификация. ОФП	3	
15.		Прыжки толчком с двух ног.	3	
16.		Специальная физическая подготовка.	3	
17-18.		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	3	
19.		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	3	
20.		Учебная игра.	3	
21.		Личная и общественная гигиена. ОФП	3	
22.		Передача мяча двумя руками от груди.	3	
23.		СФП	3	
24.		Взаимодействие трех игроков «треугольник».	3	
25.		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	3	
26.		Учебная игра.	3	

27.		Закаливание организма спортсмена. ОФП	3	
28.		Бросок мяча двумя руками от груди.	3	
29.		СФП	3	
30-31.		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	3	
32-33.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3	
34-35.		Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	3	
36.		Контрольные испытания.	3	
37.		Учебная игра.	3	
38.		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	3	
39.		Ловля двумя руками «низкого» мяча.	3	
40.		СФП	3	
41-42.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3	
43.		Командные действия в нападении.	3	
44.		Многократное выполнение технических приемов.	3	
45.		Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	3	
46.		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	3	
47.		ОФП.	3	
48.		Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	3	
49.		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	3	
50.		Учебная игра.	3	
51.		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	3	
52.		СФП	3	
53.		Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	3	
54.		ОФП	3	
55.		Бросок мяча одной рукой от плеча.	3	
56.		Выбор способа передачи в зависимости от	3	



		расстояния.		
57.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	3	
58.		Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	3	
59.		Совершенствование техники передачи мяча.	3	
60.		Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	3	
61.		Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	3	
62.		Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	3	
63.		Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3	
64.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3	
65.		Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	3	
66.		Методы спортивной тренировки. ОФП	3	
67.		Совершенствование техники броска мяча.	3	
68.		Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	3	
69.		Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	3	
70.		Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	3	
71.		Ведение мяча с переводом на другую руку.	3	
72.		Контрольные испытания. Учебная игра.	3	
73.		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	3	
74.		Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	3	
75.		Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	3	
76.		Физическая подготовка спортсмена. СФП	3	
77.		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	3	
78.		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых	3	

		взаимодействий.		
79.		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	3	
80.		Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП	3	
81.		Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	3	
82.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	3	
83.		Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	3	
84.		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	3	
85.		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	3	
86.		Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	3	
87.		Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	3	
88.		Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра.	3	
89.		Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	3	
90.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3	
91.		Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	3	
92.		Совершенствование техники ведения мяча.	3	
93.		Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	3	
94.		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	3	
95.		Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	3	
96.		История развития баскетбола. Контрольные испытания.	3	
97.		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	3	
98.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3	
99.		Совершенствование техники бросков мяча.	3	
100.		Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	3	
101.		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	3	

102.		Учебная игра. Промежуточная аттестация.	3	
103.		ОФП	3	
104.		Техника передвижения при нападении.	3	
105.		Техника передвижения при нападении.	3	
106.		Тактика нападения.	3	
107.		Индивидуальные действия без мяча.	3	
108.		Контрольные испытания.	3	
109.		Учебная игра.	3	
110.		ОФП.	3	
111.		Техника передвижения приставными шагами.	3	
112.		Индивидуальные действия при нападении с мячом.	3	
113.		Индивидуальные действия при нападении.	3	
114.		Учебная игра.	3	
115.		Единая спортивная классификация. ОФП	3	
116.		Прыжки толчком с двух ног.	3	
117.		Специальная физическая подготовка.	3	
118.		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	3	
120.		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	3	
121.		Учебная игра.	3	
122.		Личная и общественная гигиена. ОФП	3	
123.		Передача мяча двумя руками от груди.	3	
124.		СФП	3	
125.		Взаимодействие трех игроков «треугольник».	3	
126.		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	3	
127.		Учебная игра.	3	
128.		Закаливание организма спортсмена. ОФП	3	
129.		Бросок мяча двумя руками от груди.	3	

130.		СФП	3	
131.		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	3	
132.		Ведение мяча. Дриблинг на месте и в движении.	3	
133-134.		Совершенствование дриблинга на месте и в движении.	3	
135.		Контрольные испытания.	3	
136.		Учебная игра.	3	
137.		Бросок после двух шагов.	3	
138.		Совершенствование броска после двух шагов :флоатер, реверс	3	
139.		СФП	3	
140-141.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3	
142.		Командные действия в нападении.	3	
143.		Многократное выполнение технических приемов.	3	
144.		Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	3	
145.		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	3	
146.		ОФП.	3	
147.		Отработка комбинаций. Пик-н-ролл.	3	
148.		Закрепление комбинации пик-н-ролл.	3	
149.		Отработка комбинаций. Пик-н-пап.	3	
150.		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	3	
151.		СФП	3	
152.		Учебная игра	3	
153.		ОФП	3	
154.		Бросок мяча одной рукой от плеча.	3	
155.		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	3	
156.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	3	
157.		Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	3	

158.		Совершенствование техники передачи мяча.	3	
159.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка»	3	
160.		Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	3	
161.		Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	3	
162.		Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3	
163.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3	
164.		Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	3	
165.		Методы спортивной тренировки. ОФП	3	
166.		Совершенствование техники броска мяча.	3	
167.		Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	3	
168.		Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	3	
169.		Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	3	
170.		Игра центровых.	3	
171.		Персональная опека.	3	
172.		Передачи мяча в парах, тройках. Восьмерки.	3	
173.		Штрафные броски.	3	
174.		Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	3	
175.		Физическая подготовка спортсмена. СФП	3	
176.		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	3	
177.		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	3	
178.		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	3	
179.		Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП	3	
180.		Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	3	
181.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	3	

182.		Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	3	
183.		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	3	
184.		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	3	
185.		Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	3	
186.		Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	3	
187.		Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра.	3	
188.		Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	3	
189.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3	
190.		Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	3	
191.		Совершенствование техники ведения мяча.	3	
192.		Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	3	
193.		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	3	
194.		Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	3	
195.		История развития баскетбола. Контрольные испытания.	3	
196.		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	3	
197.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3	
198.		Совершенствование техники бросков мяча.	3	
199.		Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	3	
200.		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	3	
201.		Закрепление техники ловли и передачи мяча.	3	
202.		Учебная игра.	3	
203.		Учебная игра.	3	

204.		Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	3	
		Итого:	612ч	

## **Содержание программы**

### **1. Теоретические сведения**

#### **Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.**

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

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

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновремененно, тоже во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий».** С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для



юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

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

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

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

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди.

Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

#### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения.** Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

**Тактика защиты.** Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

#### **Тема 6. Организационно-воспитательные мероприятия.**

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

#### **Тема 7. Инструкторская и судейская практика.**

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

## **Тема 8. Участие в соревнованиях.**

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства СДЮСШОР, города, округа по баскетболу).

## **Тема 9. Сдача контрольных нормативов.**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

## **Тема 10. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

## Планируемые результаты

### **знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- основные правила игры в баскетбол - общие технические приемы, - стойки и перемещения

### **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по баскетболу;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- слышать и слушать товарища - ознакомлены с понятием «общение», «культура», «спортивная этика» - чувство коллективизма

**использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## **РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ**

### **Контрольно-измерительные материалы:**

#### **Виды контроля:**

Текущий контроль: осуществляется в процессе проведения тренировочной деятельности.

- промежуточный контроль: проверяется степень усвоения учащимися пройденного за первое полугодие теоретического и практического материала;

- итоговая аттестация учащихся осуществляется в конце учебного года путем сдачи нормативов.

#### **Формы контроля:**

- педагогическое наблюдение;

- участие в соревнованиях.

### **Материально-техническое обеспечение образовательной программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

#### **спортивный инвентарь:**

- баскетбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастических матов;
- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

**спортивные снаряды:**

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы:**

- профессиональная и дополнительная литература для педагога, учащихся;
- наличие аудио-, видео- материалов, семинаров.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы для педагога:**

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я. Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков, Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Коджаспиров, Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие. - М.: Дрофа, 2003.-176 с.
6. Кузин, В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
8. Полиевский, С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
9. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000 – 58 с.

## **Для детей и родителей:**

1. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002

2. Коджаспиров, Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие. - М.: Дрофа, 2003.-176 с.