

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
МО «КЯХТИНСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КЯХТИНСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
г. Кяхта, ул. Крупской, 32, тел: 8(30142)-91-4-27  
сайт: [cdo-kyachta.buryatschool.ru](http://cdo-kyachta.buryatschool.ru)  
e-mail: [cdo-kyachta@mail.ru](mailto:cdo-kyachta@mail.ru)

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол № 42  
от «30» 08.2020 г.

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО КЦДО:  
\_\_\_\_\_/ФИО/  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст детей: 10-14 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор программы: Сергеева Е.С.,  
педагог дополнительного образования

г. Кяхта  
2022 год

## **Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г

Нормативные правовые документы, регламентирующие образовательную деятельность:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от №273.

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4. Лицензия на право проведения образовательной деятельности

**Направленность** программы. Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5-7 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

**Новизна** решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанников формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Актуальность** образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новые и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развития силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни. Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «баскетбол» в нашей стране.

**Педагогическая целесообразность** проявляется в том, что в секи «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типах нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развивать систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развивать чувства собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

**Цель**- формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

**Задачи:**

**Обучающие**

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

**Развивающие**

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

**Воспитательные**

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Оздоровительные**

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

**Отличительные особенности** программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Адресат программы.**

**Возраст детей.** В группы набираются дети разного пола и возраста от 10—14 лет. Но возможны изменения возрастного ограничения с учетом способностей обучающихся и при условии заинтересованности детей старшего или младшего возраста.

**Категория детей.** В группы набираются дети разного пола и категории, без предварительной подготовки.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на один год обучения. 72 часа.

**Организация учебной деятельности.**

**Режим занятий:** 1 раз в неделю 2 часа (2 по 45 мин. с 10 минутным перерывом)

**Наполняемость групп:** в среднем 15 человек.

**Прогнозируемые результаты**

**1 год обучения.**

**Предметные:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

**Метапредметные:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

#### Личностные

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Способы определения результативности:**

- педагогическое наблюдение (проводится в течении всего образовательного процесса);
- педагогический анализ результатов участия обучающихся в мероприятиях, конкурсах разного уровня, активности обучающихся на занятиях (проводится в течении учебного года);
- мониторинг результатов обучения ребенка по программе (Приложение №1)

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Тема занятий	К-во часов	Дата	
			план	факт
1	Т. б. на занятиях по баскетболу 1 Стойка игрока, перемещение шагом. 2 Ловля мяча.	1		
2	Физическая подготовка	1		
3	Терминология, правила игры 1 Передачи двумя руками от груди 2 Ведение мяча на месте и шагом.	1		
4	Комбинации элементов техники	1		
5	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом 2 Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате) 3 Ведение мяча шагом и бегом	1		
6	Учебная двусторонняя игра. Подвижные игры.	1		
7	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления 2 Ловля и передача одной от плеча 3 Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока	1		
8	Физическая подготовка	1		
9	1 Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом) 2 Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча	1		
10	Комбинации элементов техники	1		
11	1 Перемещения в ходьбе и беге с заданиями 2 Ловля и передача двумя от головы 3 Ведение мяча с изменением направления	1		
12	Судейская практика. Учебная двусторонняя игра	1		
13	1 Броски мяча в движении с двух шагов (бегом) 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Основы знаний техники владения мячом 4 Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол)	1		
14	Первая помощь при травмах и ударах.	1		
15	1 Остановка в два шага 2 Ловля и передача в движении 3 Ведение с изменением скорости 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	1		
16	Физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	1		
17	1 Остановка в два шага (по сигналу) 2 Ловля и передача 3 Ведение с изменением скорости, направления, высоты 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	1		
18	Комбинации элементов техники	1		
19	1 Броски мяча в движении одной от плеча, головы 2 Игры, игровые задания 2/1, 3/1	1		

	3 Учебно-двухсторонняя игра			
20	Судейская практика. Учебная двусторонняя игра	1		
21	1 Остановка прыжком 2 Ловля и передача в движении со сменой мест 3 Ведение с сопротивлением (пассивным) 4 Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей	1		
22	1 Броски мяча в движении с двух шагов (бегом) 2 Броски с дистанции двумя от груди и от плеча 3Финты на обводку.	1		
23	1 Повороты без мяча 2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	1		
24	Комбинации элементов техники. Подвижные игры и эстафеты	1		
25	1 Повороты с мячом 2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	1		
26	Физическая подготовка.	1		
27	1 Вырывание, выбивание мяча 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Игры, игровые задания 3/2, 3/3 4 Учебно-двухсторонняя игра	1		
28	1 Броски мяча в движении с двух шагов (бегом) 2 Броски с дистанции двумя от груди и от плеча 3Финты на обводку. Ложные передачи.	1		
29	1 Повороты с мячом с передачей 2 Ловля и передача в движении с сопротивлением 3 Ведение финты 4 Броски мяча в движении с сопротивлением	1		
30	Освоение тактики игры. Действие в нападении и защите.	1		
31	1 Перехват мяча 2 Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы 3 Учебная игра, тактика свободного нападения	1		
32	Физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	1		
33	1 Перехват мяча и бросок после двух шагов. 2 Броски с дистанции в прыжке 3 Учебная игра, тактика позиционное нападение	1		
34	Комбинации элементов техники. Действия в защите.	1		
35	Комбинации упр. техники передвижений 2Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов	1		
36	Судейская практика. Учебная двусторонняя игра	1		
37	1 Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением 2 Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1)	1		

38	Физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1		
39	Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча	1		
40	Комбинации элементов техники	1		
41	Штрафной бросок двумя от груди	1		
42	Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита			
43	1 Броски мяча в движении с двух шагов (бегом) 2 Броски с дистанции двумя от груди и от плеча 3 Финты на обводку.	1		
44	1 Штрафной бросок одной от плеча 2 Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия	1		
45	Освоение тактики игры. Взаимодействия игроков.	1		
46	1 Игры, эстафеты 2 Штрафной бросок двумя от головы 3 Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2	1		
47	Физическая подготовка.	1		
48	1 Борьба за мяч, отскочивший от щита. 2 учебно-двухсторонняя игра организаторские умения	1		
49	Комбинации элементов техники. Действия в защите.	1		
50	1 Игры, эстафеты 2 Добивание мяча в корзину	1		
51	1 Броски мяча в движении с двух шагов (бегом) 2 Броски с разных дистанций двумя от груди и от плеча 3 Ведение с финтами.	1		
52	Круговая тренировка	1		
53	Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»			
54	Освоение тактики игры. Взаимодействия игроков	1		
55	1 Комбинации упр. технических приемов 2. Организаторские умения, проведение подвижных игр, учебная игра	1		
56	Контроль умений и навыков. Ведение.	1		
57	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Взаимодействие через заслон	1		
58	Физическая подготовка	1		
59	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Умения, помощь в судействе, учебная игра	1		
60	Судейская практика. Учебная двусторонняя игра	1		
61	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка	1		
62	Физическая подготовка	1		
63	Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча)	1		



64	Учебно-двухсторонняя игра			
65	Освоение тактики игры. Взаимодействия игроков.	1		
66	Комбинации упр. в играх эстафетах	1		
67	Взаимодействие игроков учебно-двухсторонней игре			
68	Контроль умений и навыков. Штрафные броски	1		
69	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	1		
70	Физическая подготовка. Нормативы по развитию ФК	1		
71	Организация и проведение соревнований по баскетболу	1		
72	Организация и проведение соревнований по баскетболу	1		
	Итого:	72		

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Физическая культура и спорт в РФ**

Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения.

Достижения российских спортсменов на международной арене.

### **2. Краткий обзор состояния и развития баскетбола в РФ**

Достижения российских и советских баскетбольных команд на международной арене. Выдающиеся игроки и тренеры.

### **3. Врачебный контроль и самоконтроль**

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Питание. Режим дня.

### **4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма**

Краткие сведения о строении человеческого организма. Костная система и ее развитие. Мышцы и их строение.

### **5. Правила проведения и организация соревнований по баскетболу**

Обмундирование игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Вбрасывание мяча. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила игры в мини-баскетбол. Площадка для игр в баскетбол. Мяч.

## **6. Техника безопасности. Пожарная безопасность**

Понятие о травмах. Предупреждение травм. Первая помощь при ушибах. Действия при возникновении пожара. Пути эвакуации.

## **7.ОФП (общая физическая подготовка)**

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития координации. Упражнения, необходимые при выполнении передач, ловли, броска.

## **8. Тактико - техническая подготовка**

Техника передвижений. Техника владения мячом. Действия без мяча. Действия с мячом. Простые взаимодействия (индивидуальные, групповые, командные).

## **9. Контрольные испытания.**

Контрольные испытания по общей, специальной физической подготовке, технической подготовке.

# **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

## **Физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, а также на обогащение юных баскетболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики баскетбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными баскетболистами используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, волейбола, гандбола, подвижные игры.

## **Строевые упражнения**

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

## **Гимнастические упражнения**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами: поднимание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гантелями, скакалками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, наклон вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения с гантелями, скакалками. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседание в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на скамейке, со скакалкой. Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия.

### **Легкоатлетические упражнения**

Бег. Бег с ускорением до 40м, до 50м. Низкий старт и стартовый разбег. Челночный бег, эстафетный бег. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой. Все медленнее от 3 до 6 мин. бег или кросс 500м. Прыжки. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, футбол.

Подвижные игры: «Эстафеты с бегом», «Эстафеты с прыжками», «Эстафеты с мячом», «Красочки»,

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения можно включать в любую из частей занятий. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств баскетбола еще незначительна. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в баскетбол. Задачи ее связаны непосредственно с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой игры

( укрепление кистей, развитие мышц ног и т.д ), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки). Важное место занимают специально подобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения тактическим приемам баскетбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

### **1. Упражнения для развития быстроты**

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью (5, 10, 15 и т.д.) до 30м, с постоянными изменениями длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком, спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях за партнером за овладение мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Бег с изменением скорости и способа передвижения. Бег в колонну по одному - постоянно меняющемуся сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, прыжки и т.д. Бег в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

### **2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств**

Одиночные и серийные прыжки, толчки двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60см, с отягощением и без. Спрыгивание с возвышения 40-60см, с последующим выпрыгиванием вверх или через планку. Подпрыгивание на месте одной ногой и на двух ногах на мате гимнастическом сериями. Прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево -вверх.

### **2. Упражнения с отягощениями.**

Упражнения с набивными мячами: передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке. Ходьба в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки сериями (от 15 до 30 раз). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках.

### **2. Упражнения для развития специальной выносливости.**

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры, игровые упражнения 2 x 2, 3 x 3, двухсторонняя тренировочная игра,

продленная на 5 - 10 мин. Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, через скакалку, после поворотов.

Упражнения с передачей баскетбольного мяча в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после смены мест с партнером. Ловля мячей, метание из различных направлений. Передачи мяча на быстроту, точность и направленность по отношению к выполнению задания: после рывка, после прыжка с разворотом.

Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега.

Упражнения для развития качеств при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении «руки вперед», в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Упражнения для кистей с гантелями. Сжимание резинового мяча. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги держит партнер. Передачи набивного мяча. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо - на быстроту и точность (соревнуясь).

### **Техническая подготовка**

#### **Техника передвижения.**

Стойка в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега. Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с техническими приемами. Техника владения мячом.

Ловля двумя руками высоко летящего мяча. Ловля мяча одной рукой. Ловля быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов.

Передачи мяча: одной рукой сверху, снизу, сбоку, отскоком от пола. Передача мяча из рук в руки. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля.

Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Сочетание приемов. Ведение - остановка прыжком - поворот - передача.

Броски мяча двумя руками сверху, одной рукой сверху. Броски в движении. Броски со средних дистанций. Броски с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Соревнования в штрафных бросках.

Обманные движения. Финт на проход - проход. Финт на бросок - проход - бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направления и передать его.

Техника защиты. Сочетания способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите. Овладения мячом: накрывание мяча при броске в прыжке. Отбивание мяча при броске в прыжке. Овладения мячом в борьбе за отскок у своего щита. Накрывание мяча при броске снизу в движении. Овладения мячом при розыгрыше и начальных мячах.

### **Техника защиты**

Техника передвижения. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. Работа ног при движении противника поперек площадки. Передвижение спиной вперед. Остановка прыжком. Сочетание приемов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Выбивание мяча у игрока, двигающего с ведением. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Противодействие защитника броску в корзину.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия

#### **Действия без мяча.**

1. Выбор места при перемещении быстрого прорыва.
2. Выход на свободное место от партнера с мячом.
3. Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимодействие партнеров по команде.

#### **Действие с мячом.**

1. Применение способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника.

2. Применение способов передачи мяча и их сочетание с финтами в зависимости от действий защитника.
1. Применение способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника.
1. Выбор места и способов для выполнения бросков мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.
2. Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приемов между собой и с финтами в игровых условиях.

### **Групповые действия.**

1. Взаимодействие двух игроков с заслоном при позиционном нападении.
2. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи» в процессе быстрого прорыва.

### **Командные действия.**

1. Позиционное нападение с применением заслонов (внутреннего и внешнего).
2. Изучение системы быстрого прорыва длиной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.
3. Взаимодействие трех игроков - «Тройка».

### **Тактика защиты**

#### **Индивидуальные действия.**

1. Выбор места для опеки игрока без мяча.
2. Выбор места для опеки игрока без мяча для перехвата мяча.
3. Действия одного защитника против двух нападающих.
4. Выбор момента и применение покрывания и отбивания мяча при броске в корзину.

#### **Групповые действия**

1. Взаимодействие двух защитников против трех нападающих.
2. Взаимодействие двух игроков с переключением.

#### **Командные действия**

1. Организация командных действий против применения быстрого прорыва.
2. Организация командных действий в процессе применения различных систем защиты.

## **Интегральная подготовка**

1. Выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях.
2. Сочетание выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств применительно к конкретному приему техники с выполнением этого приема техники.
3. Чередования выполнения различных технических приемов и способов в различных сочетаниях: передача мяча - ловля мяча - ведение - остановка - поворот - передача - рывок - ловля мяча в движении - бросок по корзине.
4. Выполнение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите в различных вариантах и сочетаниях.
5. Выполнение приемов и способов в различных сочетаниях длительное время.
6. Эстафеты с выполнением изученных приемов техники перемещения и владение мячом в различных сочетаниях.
7. Учебные игры с использованием всего изученного объема технических и тактических приемов

## **Система тренировочных заданий**

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности, соревновательными действиями спортсменов и условиями их выполнения. Баскетбол отличается большим разнообразием соревновательных (техничко-тактических) действий, многократным их выполнением в процессе одной встречи отдельными игроками и во взаимодействии с членами команды. Все в целом составляет систему соревновательно-тренировочной деятельности, куда входят: соревнования, содержание соревновательных действий, тренировка и ее составляющие. Таким образом, тренировочные задания являются важнейшим компонентом тренировочного процесса.

Тренировочные задания - это комплекс физических упражнений специально созданный для решения конкретных задач тренировочного процесса.

Тренировочные занятия различаются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной), технической и тактике, целостно-игровой подготовке. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, содержание занятия, дозировку упражнений, продолжительность и характер пауз, методические указания, организационные указания.



## **Морально-волевая подготовка**

Морально-волевая (психологическая) подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов.

Содержание психологической подготовки составляет воспитание моральных качеств, предусмотренных и необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы волевых качеств.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, решительности и емкости, инициативности и дисциплинированности.
2. Адаптация к условиям соревнований. А в конечном итоге спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировок.
3. Настройка на игру и методика руководства в командной игре.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсмена, этапом тренировочного процесса.

Средства подразделяются на педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства. Правильное планирование тренировочного процесса в соответствии с возможностями занимающихся, волнообразность и вариативность нагрузки. Правильное сочетание работы и отдыха, использование вспомогательных средств для снятия утомления, правильный подбор снарядов, мест тренировки, создание положительного эмоционального фона.

Медико-биологические средства включают в себя учет состояния здоровья занимающихся, информацию о текущем функциональном состоянии, правильное питание.

Психологические средства: комфортный моральный климат в группе, положительные эмоции, полноценный отдых, специальные приемы мышечной релаксации.

## Методическое обеспечение образовательной программы

В рамках содержания раздела теоретические сведения занимающиеся получают сведения о возникновении баскетбола, о развитии баскетбола в России и за рубежом. Знакомятся с требованиями к технике безопасности и с гигиеническими требованиями к местам занятиям баскетболом, к одежде, к инвентарю. В ходе бесед учащиеся знакомятся с основными правилами игры в баскетбол. Для знакомства учащихся с судейством, с жестами судей используются наглядные пособия (таблицы, специальная литература). На занятиях данного раздела используются такие методы как; беседа, рассказ, работа с литературой, показ.

При изучении практических разделов программы применяются общеобразовательные методы (показ, рассказ). Для создания у учащихся более полного чувственного образа техники, тактики, физических способностей большое значение имеет наглядность. Поэтому при изучении техники необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию изучаемого двигательного действия, методы аудиовизуального воздействия. Большое значение в обучении имеют специфические методы, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, сенсорные методы, подготовительные и подводящие упражнения. Эффективность обучения в спортивных играх во многом зависит от соблюдения принципов обучения, таких как: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

Для закрепление двигательных навыков и их дальнейшего совершенствования применяются игровой и соревновательный методы, а также методы интегрального воздействия, которые способствуют целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

## **Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы Помещение спортивного зала (баскетбольная площадка);**

Баскетбольные мячи -10 шт;

Баскетбольные щиты-4шт;

Скакалки-15шт;

### **список литературы:**

Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.  
журналы «Физкультура в школе».  
«Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.  
«Современный баскетбол» Джон Р. Вуден «Физкультура и спорт» 1987г.  
«Упражнения в баскетболе» К.Би и К.Нортон. «Физкультура и спорт» 1982г.  
«Подвижные игры». Л.В. Былеева, И.М. Коротков. «Физкультура и спорт» 1982г  
примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.  
программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.  
«300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. [http://www.doc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\\_content&task=view](http://www.doc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view) 3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4. [http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\\_dejstvija\\_v\\_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U](http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U) 5. <http://леснаяшкола.pf/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

### **Список литературы для учащихся**

1 Алексеев А.В. Себя преодолеть , «ФИС»,Москва,2000год

2 Бондарь И.А. Учись играть в баскетбол. Минск-1997 год

3 Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья: Методическое пособие.- Липецк: Издательство ЛГПИ,2000 год

4 Пеганов Ю.А. Создай себя. «ФИС», Москва. Издательство «Знание», 1991 год

5 Фрейзер У.К. Баскетбол. Шаг за шагом, Москва, АСТ Астрель, 2006 год

6 Феоктистова В.Ф. К здоровью через движение. Волгоград. Издательство «Учитель», 2008 год

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Оценочные материалы

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

