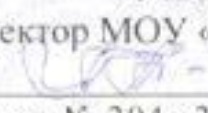


Администрация Ленинского района МО «Город Саратов»  
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия №89»  
Ленинского района г. Саратова  
(МОУ «Гимназия №89»)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
от «31» августа 2023г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ «Гимназия №89»  
 Т.В.Астахова  
Приказ № 304 «31» августа 2023г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕ  
ЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ГИМНАЗИЯ № 89"  
ЛЕНИНСКОГО  
РАЙОНА Г.  
САРАТОВА

Подписано цифровой  
подписью:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНО  
Е УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ГИМНАЗИЯ № 89"  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г.  
САРАТОВА  
Дата: 2023.09.26 16:20:29  
+04'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»

Срок реализации программы 1 год  
Возраст 12-17 лет

Автор составитель программы:  
Васильева Светлана Валентиновна  
тренер-преподаватель;

г. Саратов - 2023г.

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства обрнауки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Устав МОУ «Гимназии №89» Ленинского района города Саратова.

Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Баскетбол является одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола

имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол - это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

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.

**Актуальность программы.** Здоровье российских учащихся находится на низком уровне. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди учащихся в возрасте от 12 до 17 лет ежегодно увеличивается на 5%. К основным факторам риска формирования здоровья, в первую очередь, относятся: несоблюдение санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях, неполноценное питание, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе. Объем учебных программ, их информативная насыщенность не всегда соответствуют функционально-возрастным возможностям учащихся. Кроме того, на здоровье губительно сказывается низкая двигательная активность. Ее дефицит среди старшеклассников - 75-85 %.

Занятия физической культурой в общеобразовательной школе проводятся 2-3 раза в неделю, что недостаточно для изменения показателей уровня здоровья учащихся. В немалой степени неблагополучие здоровья возникает от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей.

Учитывая это, возникает необходимость в создании образовательной программы, построенной на обучении игре в баскетбол и дополнительных занятиях физическими упражнениями с использованием различных форм и видов спортивной деятельности.

#### **Педагогическая целесообразность программы:**

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

**Отличительная особенность программы.** С целью определения особенностей программы «Спортивные игры», были проанализированы следующие дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы:

- «Баскетбол», автор-составитель Копытов Николай Сергеевич, педагог дополнительного образования, 2019 г., г. Иркутск;
- «Баскетбол для каждого», автор-составитель Ахметов Юрий Юрьевич, педагог дополнительного образования, 2020 г., г.Маркс;
- «Баскетбол», автор-составитель Айденова Нарслу Айдюшевна, педагог дополнительного образования, 2020 г., г. Маркс.

В отличие от них:

- образовательный процесс построен на сочетании различных видов спортивной деятельности: ходьба, бег, прыжки, ловля мяча, броски и ведение мяча, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика.
- посещение игр профессионалов-баскетболистов и мастер-классы со знаменитыми спортсменами-баскетболистами.

#### **Адресат программы:**

Программа предназначена для детей 12-17 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **Возрастные особенности учащихся.**

Подростковый возраст (12-17 лет) - переломный период в развитии двигательной функции ребенка. В этом возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств, развиваются координационные и кондиционные способности.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможность в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Средства физического воспитания в подростковом возрасте - основные циклические упражнения,

упражнения в прыжках, лазании, преодоление препятствий, основы техники спортивных игр.

### **Срок освоения, объем программы.**

Программа «Баскетбол» рассчитана на 324 часа, из них 39 часов теории и 285 часов практики.

### **Режим занятий.**

Занятия проходят в режиме: 3 раз в неделю по 3 часа.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

В группе 8-10 человек.

## **1.2. Цель и задачи рабочей программы:**

**Цель** - развитие двигательной активности учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол,
- обучить правилам игры, технике, тактике, правилам судейства и организации проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- 

#### **Развивающие:**

- способствовать физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.
- 

#### **Воспитывающие:**

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

## **1.3. Планируемые результаты:**

### **Предметные результаты**

К концу обучения учащийся **должен знать:**

- правила техники безопасности на занятии;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- простейшие правила игры;
- терминологию;
- азбуку баскетболиста (основные технические приемы);
- правила проведения соревнований;
- нормы личной гигиены.

#### **Должны уметь:**

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- передвигаться в защитной стойке;
  - владеть индивидуальной тактикой (когда и как применять технические приемы игры);
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- выполнять групповые тактические взаимодействия с партнерами по команде.

#### **Должны демонстрировать:**

- владение техникой: ведения мяча, передачи мяча партнеру;
- умение применять индивидуальные действия в игре, как в нападении, так и в защите;
- умение самостоятельно применять все виды перемещений, как с мячом, так и без мяча;
- умение тактике групповых взаимодействий.

#### **Метапредметные результаты:**

- уметь демонстрировать физические качества: силу, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества;
- уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность с партнером по команде, в групповой и индивидуальной деятельности.

#### **Личностные результаты:**

- проявлять интерес к занятиям обучения игры в баскетбол и готов к самостоятельным занятиям;
- приветствовать приоритет закалывания и ведения здорового образа жизни

### **1.4.Содержание программы Учебный план**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	опрос
2	Основы знаний о физической культуре и спорте	8	8		беседа
3	Общая физическая подготовка	91	1	90	сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	90	2	88	сдача нормативов
5	Техническая подготовка	126	2	124	контроль
6	Тактическая подготовка	116	2	114	контроль
7	Морально-волевая и психологическая	54	1	54	контроль
8	Игровая подготовка	90	-	90	игра
9	Контрольные и календарные игры	48	-	48	игра
10	Инструкторская и судейская практика	13	1	12	Беседа, Соревнования
11	Контрольные испытания	11	-	11	сдача нормативов
	Всего часов	648	18	630	

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие.

#### Теория

План работы спортивного объединения «Баскетбол».

Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу (экипировка).

Правила поведения занимающихся в спортивном зале (Дисциплина)

Правила гигиены и режимы дня (Понятие о гигиене и санитарии. Дыхание.

Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном

питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к спортивной

форме). Основные правила и понятия при игре в баскетбол. Спортивные сооружения для занятия баскетболом и их состояние

Правила обращения со спортивным инвентарем. Основные термины. Разметка площадки.

Правила.

Нарушения.

### 2. Основы знаний о физической культуре и спорте.

2.1. Техника безопасности при игре. Краткий обзор развития баскетбола.

#### Теория

Общие требования безопасности

Требования безопасности перед началом занятий

Требования безопасности во время занятий

Требования безопасности по окончании занятий

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом.

Развитие баскетбола в России. Лучшие баскетболисты сборной России: Андрей Белов, Арвидас Сабонис, Владимир Ткаченко, Сергей Базаревич, Андрей Кириленко, Сергей Моня, Виктор Хряпа, Сергей Панов, Василий

Карасев. Баскетбол как вид спорта. Лучшие игроки сборной России.

### Практика

Выполнение правил техники безопасности: общих, перед началом занятий, во время и по окончании занятий.

## 2.2.Строение человека и влияние на организм физических нагрузок

### Теория

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

## 2.3.Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.

### Теория

Предупреждение травм, врачебный контроль. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Врачебный контроль.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек

### Практика

Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки.

## **3.Общая физическая подготовка.**

### 3.1.Упражнения для развития силы.

#### Теория

Техника выполнения упражнений

#### Практика

Упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание, отжимания, приседание на одной, двух ногах).



### 3.2. Упражнения для развития быстроты.

#### Теория

Техника бега.

#### Практика

Бег на месте. Бег по кругу. Бег по дистанции от 30м до 100м. Бег за лидером.

### 3.3. Упражнения для развития гибкости.

#### Практика

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой.

### 3.4. Упражнения для развития ловкости.

#### Практика

Разнонаправленные движения рук и ног.

Общефизические упражнения.

### 3.5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

#### Практика

Перепрыгивание предметов, «чехарда». Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

## **4. Специальная физическая подготовка.**

### 4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

#### Теория

Упражнения для ног. Поднимание на носки: сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

#### Практика

Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений. Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

### 4.2. Упражнения для развития игровой ловкости.

#### Теория

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине,

начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

#### Практика

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

### **5.Техническая подготовка.**

#### **5.1.Ведение мяча, остановки, прыжки, развороты.**

##### Теория

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

##### Практика

Ведение мяча: на месте восьмеркой, со сменой рук, за спиной, со сменой положения кисти руки, в движении зигзагом, кругами, со сменой ритма, со сменой высоты ведения, с сопротивлением защитников.

Прыжок: толчком двух ног, толчком одной ноги, прыжок с остановкой на две ноги, прыжок вверх с махом коленом с места, в движении.

Остановка: шагом, прыжком, двумя шагами, с поворотом на 180, с изменением положения тела, в стойку баскетболиста.

#### **5.2.Передача мяча на месте и в движении.**

##### Теория

Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

##### Практика

Передача мяча: двумя руками от груди одной рукой от плеча в движении, из-за спины, двумя руками в прыжке, двумя руками сверху, обманная передача, с отскоком от пола с места и в движении, обманные движения на передачу

#### **5.3.Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.**

##### Теория

Методические приемы и средства обучения технике игры.

##### Практика

Броски в корзину: с места ближние, с двух шагов в движении, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой средние, штрафные,

дальние, броски в прыжке с ближней дистанции, в прыжке со средней и дальней дистанции, в прыжке с сопротивлением, на скорость выпуска мяча, бросок после передачи.

5.4.Ловля мяча, переводы, финты.

#### Теория

О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

#### Практика

Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в прыжке двумя руками при встречном движении двумя руками при поступательном движении двумя руками при движении сбоку одной рукой на месте одной рукой в движении одной рукой в прыжке одной рукой при поступательном движении одной рукой при встречном движении.

Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направление и скорости движения, с добавлением обманных финтов.

### **6. Тактическая подготовка.**

6.1 .Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.

#### Теория

Приемы удержания соперник.

#### Практика

Применение тактических приемов в игре.

6.2.Тактические действия при игре в защите и нападении.

#### Теория

Тактика нападения: сдвоенный заслон, наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система быстрого нападения. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве/меньшинстве.

Тактика защиты: система личной защиты, основы системы зонной защиты Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух игроков.

#### Практика

Применение тактических приемов в игре.

6.3.Тактические действия в игре с сильным соперником.

#### Теория

Приемы игры и тактика при игре с сильным соперником. Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите.

#### Практика

Применение тактических приемов в игре.

### **7.Морально-волевая и психологическая подготовка.**

#### Теория

Психологическая подготовка учащихся состоит из общепсихологической подготовки (круглого годичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося 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.

#### Практика

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

### **8.Игровая подготовка.**

#### Теория

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Способы проведения соревнований:

- Круговой способ проведения соревнований. При проведении соревнований

этим способом все участники соревнований встречаются со всеми соперниками

поочередно.

- Отборочно-круговой способ. При проведении соревнований этим способом команды разделяют вначале на предварительные группы, в которых каждая команда встречается со всеми соперниками данной группы.

- Способ прямого выбывания. В соревнованиях, проводимых этим способом, команда, проигравшая поединок, выбывает из дальнейших соревнований.

- Смешанный способ. Все команды предварительно участвуют в одном-двух турах, проводимых отборочно-круговым способом. Затем победители предварительных соревнований встречаются между собой по жеребьевке способом прямого выбывания.

Правила проведения соревнований.

- Размеры площадки. Игровая площадка представляет собой прямоугольник 28X15 м. Размеры измеряют по внутреннему краю линий, ограничивающих площадку. Центральный круг радиусом 1,8 м размечается в центре площадки.

- Команды. Каждая команда состоит из 10 игроков, один из которых является капитаном. В соревнованиях, где команде предстоит 13 провести более 5 матчей, число игроков может быть увеличено до 12. В игровое время на площадке могут находиться 5 игроков каждой команды.

#### Практика

Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам.

### **9. Контрольные и календарные игры.**

#### Практика

Показательные игры. Участие в районных соревнованиях.

### **10. Инструкторская и судейская практика.**

#### Теория

Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Обязанности и права старшего судьи. Точное время окончания игры.

#### Практика

Судейство в товарищеских встречах и соревнованиях.

### **11. Контрольные испытания.**

#### Теория

Тестирование по теоретическим знаниям.

#### Практика

Показательные игры. Сдача нормативов.

#### **Формы аттестации и их периодичность:**

1. Мониторинг (постоянного наблюдения за процессом в образовании)
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.)
3. Оценка качества (учебные и контрольные нормативы)
4. Товарищеские игры и соревнования.

#### **Формы контроля при реализации программы:**

- **входной** по выявлению начального уровня общей физической подготовленности учащихся;
- **текущий:**

- (по итогам проведения занятий) в форме доклада, зачета, контрольного занятия;

- (по итогам освоения разделов) в форме турниров, товарищеских встреч различного уровня по лыжной подготовке,

настольному теннису, волейболу, пионерболу, футболу, контрольное тестирование по нормативам

- **ИТОГОВЫЙ** (по итогам освоения программы) сдача нормативов.

Формы отслеживания и фиксации результатов представляются в виде: результатов контрольных нормативов, протоколов соревнований и т.п.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы**

Образовательная деятельность в объединениях «Баскетбол» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов.

Основными формами проведения занятий являются: тренировочное занятие, турниры по различным видам спорта, товарищеские встречи, спортивные эстафеты, соревнования, тестирование по общей физической подготовке, контрольное тестирование по программе, спортивные праздники, товарищеские встречи, соревнования, открытые занятия для родителей.

Содержание программы основывается на современных принципах обучения: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности. Программа отражает следующие технологии обучения: развивающие, личностно-ориентированные, игровые, проблемные, здоровьесберегающие; предполагает сочетание традиционных и нетрадиционных форм и методов проведения занятий.

Содержание программы предусматривает формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. На каждом этапе обучения им дается теоретический и практический материал по основным направлениям обучения.

На занятиях проводится систематическая работа по формированию культуры здоровья у учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **2.2. Условия реализации программы**

Комплектование групп производится на свободной основе (при условии отсутствия противопоказаний к занятиям спортом, наличия справки от врача). Специальной подготовки для

учащихся не требуется. Группы могут быть составлены из детей разного возраста. При наличии свободных мест, на протяжении всего курса обучения, в объединение могут быть приняты новые учащиеся, если они имеют необходимые знания, навыки, умения, соответствующие данному этапу обучения.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- Спортивный зал;
- Баскетбольная площадка;
- Тренажерные зоны - 4;
- Баскетбольные мячи - 20 штук;
- Баскетбольные щиты - 6 штук;
- Набивные мячи-10 штук;
- Скакалки-20 штук;
- Стойки - 6 штук;
- Скамейки гимнастические - 4 штуки;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические маты;
- Гантели;
- Обручи;
- Гимнастические палки;
- Корзинка для мечей;
- Доска демонстрационная -1 штука.

#### **Дидактические материалы:**

- картотека упражнений по баскетболу
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе
- правила игры в баскетбол
- правила судейства в баскетболе
- положение о соревнованиях по баскетболу
- разработка инструктажа по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр

#### **Информационное обеспечение:**

- учебная литература
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра
- компьютер с выходом в Интернет.

#### **Кадровое обеспечение:**

Программа может реализовываться тренером-преподавателем, имеющим среднее — специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение. Инструктаж по ТБ. Техника. Перемещения 1х0,1х1.Штрафные броски.	4,5	1	3,5
2.	Техники перемещения в защитной стойке. Защита против дриблёра с мячом.	4,5	0,5	4
3.	Пас и ловля мяча. Выбивания, выдавливания и вырывания мяч. влияние на организм физических нагрузок	4,5	0,5	4
4.	Пас и ловля мяча. Выбивания, выдавливания и вырывания мяч. влияние на организм физических нагрузок	4,5		4,5
5.	Техники подбора мяча в нападении. Броски после подбора в нападении.	4,5	0,5	4
6.	Подбор мяча в защите. Накрывание.	4,5		4,5
7.	Подбор мяча в защите. Накрывание.	4,5		4,5
8.		4,5		
	Формат единоборств 1х1.		0,5	4
9.	Двое против двоих плюс/минус.	4,5		4,5
10.	Заслоны для игрока без мяча.	4,5		4,5
11.	Подбор мяча в защите. Накрывание.	4,5		4,5
12.	Защита против заслонов без мяча.	4,5		4,5
13.	Подбор мяча в защите. Накрывание.	4,5		4,5
14.	Заслоны игроку с мячом «двойки».	4,5		4,5
15.	Игра 2х1 и 3х2.Принцип ассиметрии.	4,5	0,5	4
16.	Игра 1х2,2х3.	4,5		4,5
17.	Нападение 3х3.	4,5		4,5
18.	Нападение 3х3.	4,5		4,5
19.	Защита 3х3.	4,5		4,5
20.	Защита 3х3.	4,5		4,5
21.	Нападение 4х4 и 4х4 плюс/минус	4,5		4,5
22.	Защита 4х4.Принцип « Шелл».	4,5		4,5
23.	Игра 4х3 и 5х4.Чувство линии и партнеров.	4,5		4,5
24.	Игра в позиции центрального.	4,5	0,5	4



25.	Пятеро против пятерых и 5х5плюс/минус.	4,5		4,5
26.	Защита против игрока в позиции центрального.	4,5		4,5
27.	Пятеро против пятерых и 5х5плюс/минус.	4,5		4,5
28.	Контрольные нормативы.	4,5	0,5	4
29.	Зонная защита.	4,5		4,5
30.	Защита против игрока в позиции центрального.	4,5		4,5
31.	Пятеро против пятерых и 5х5плюс/минус.	4,5		4,5
32.	Нападение против зонной защиты. Двумя руками в прыжке	4,5		4,5
33.	Численное преимущество, дефицит игроков.	4,5		4,5
34.	Двойная защита.	4,5	0,5	4
35.	Переходы в нападение и защиту.	4,5		4,5
36.	Нападение против зонной защиты. Двумя руками в прыжке	4,5		4,5
37.	Двойная защита.	4,5		4,5
38.	Цель нападения-делать ,что выгодно.	4,5		4,5
39.	Цель защиты-делать то, что он не хочет.	4,5		4,5
40.	Непрерывное нападение (непрерывки)	4,5		4,5
41.	Преодоление прессинга.	4,5		4,5
42.	Цель защиты-делать то, что он не хочет.	4,5		4,5
43.	Упражнение « зигзаг».	4,5	0,5	4
44.	Преодоление прессинга.	4,5		4,5
45.	Баскетбольные стойки.	4,5		4,5
46.	Дриблинг с изменением скорости.	4,5	0,5	4
47.	Финты и « чтение» соперника.	4,5		4,5
48.	Дриблинг с изменением скорости.	4,5		4,5
49.	Техника броска. Ритм броска.	4,5	0,5	4
50.	Действия для получения мяча в открытой позиции.	4,5		4,5
51.	Техника броска. Ритм броска.	4,5		4,5
52.	Бросок в прыжке. Прямой проход к корзине.	4,5		4,5
53.	Маневры со сменой темпа без перемены рук	4,5		4,5
54.	Контрольные испытания	4,5	0,5	4

55.	Ведение мяча с переводом со стороны на сторону. Ведение мяча с изменением темпа.	4,5		4,5
56.	Атакующее нападение. Треугольное нападение.	4,5		4,5
57.	Нападение «Флекс»	4,5		4,5
58.	Основы быстрого прорыва 2х1,3х2.	4,5		4,5
59.	Основная атака и раннее нападение при быстром прорыве.	4,5	0,5	4
60.	Комбинации с надежным броском. корзину одной рукой от плеча	4,5		4,5
61.	Комбинации при введении мяча в игру из-за пределов площадки.	4,5		4,5
62.	Основы быстрого прорыва 2х1,3х2.	4,5	0,5	4
63.	Прессинг игрока с мячом.	4,5		4,5
64.	Прессинг по всей площадке 1-2-1-1. корзину с отскоком от щита	4,5		4,5
65.	Стратегия защиты.	4,5	0,5	4
66.	Броски в корзину(средние) с трех точек.	4,5		4,5
67.	Броски в корзину дальние,5 точек	4,5	0,5	4
68.	Стратегия защиты.	4,5		4,5
69.	Подготовка центровых.	4,5	0,5	4
70.	Заслоны для игрока без мяча. Штрафные броски.	4,5		4,5
71.	Атака на позициях центрального игрока. Защита против центрального игрока.	4,5		4,5
72.	Двойные заслоны. Подбор и добивание.	4,5	0,5	4
73.	Атака на позициях центрального игрока. Защита против центрального игрока.	4,5		4,5
74.	Основы передачи мяча. Первая передача (атака по сильной стороне).	4,5	0,5	4
75.	Варианты бросков, при разных атаках кольца.	4,5		4,5
76.	Броски в корзину сверху. Проходы под кольцо.	4,5		4,5
77.	Защита 3х3.	4,5	0,5	4
78.	Упражнения с тремя коридорами. Быстрый прорыв.	4,5		4,5
79.	Завершение быстрого прорыва .	4,5	0,5	4
80.	Защита 3х3.	4,5		4,5
81.	Защита против заслонов игроку с мячом. Броски в прыжке.	4,5		4,5

82.	Защита вдвоем против игрока с мячом.	4,5		4,5
83.	Зонная защита 3х2.	4,5	0,5	4
84.	Игра против зонной защиты.	4,5		4,5
85.	Защита против заслонов игроку с мячом. Броски в прыжке.	4,5		4,5
86.	Игра против зонного прессинга. Броски (ближние)	4,5	0,5	4
87.	Взаимодействие с центровым игроком.	4,5		4,5
88.	Заслоны для игрока без мяча. Штрафные броски.	4,5		4,5
89.	Выход для получения мяча с сопротивлением защитника.	4,5	0,5	4
90.	Использование численного преимущества .Быстрый прорыв по коридорам.	4,5		4,5
91.	Розыгрыш мяча.	4,5		4,5
92.	Атака корзины расстановкой pass-in-game.	4,5	0,5	4
93.	Заслоны для игрока без мяча. Штрафные броски.	4,5		4,5
94.	Контрольные испытания.	4,5	0,5	4
95.	Наведение на заслон.	4,5		4,5
96.	Розыгрыш мяча.	4,5		4,5
97.	Пересечение, атака 2х2	4,5		4,5
98.	Треугольное нападение.	4,5	0,5	4
99.	Выход для получения мяча с сопротивлением защитника.	4,5		4,5
100.	Тройка в нападении.	4,5		4,5
101.	Малая восьмерка в нападении.	4,5		4,5
102.	Скрестный выход мимо центрального	4,5	0,5	4
103.	Атака на позициях центрального игрока. Защита против центрального игрока.	4,5		4,5
104.	Наведение на двух игроков.	4,5		4,5
105.	Наведение на двух игроков	4,5		4,5
106.	Система быстрого прорыва	4,5	0,5	4
107.	Система быстрого прорыва	4,5		4,5
108.	Система эшелонированного быстрого прорыва	4,5		4,5
109.	Игра в численном большинстве 4х3	4,5		4,5
110.	Защита 3х3.	4,5		4,5
111.	Игра в меньшинстве 3х4	4,5	0,5	4
112.	Противодействие получению мяча	4,5		4,5

113.	Игра в меньшинстве 3x4	4,5		4,5
114.	Противодействие выходу на свободное место	4,5		4,5
115.	Наведение на двух игроков	4,5		4,5
116.	Наведение на двух игроков	4,5		4,5
117.	Противодействие выходу на свободное место	4,5	0,5	4
118.	Противодействие розыгрышу мяча	4,5		4,5
119.	Игра в меньшинстве 3x4	4,5		4,5
120.	Подстраховка со слабой стороны	4,5		4,5
121.	Переключение в защите.	4,5		4,5
122.	Переключение в защите.	4,5	0,5	4
123.	Проскальзывание (скрин)	4,5		4,5
124.	Групповой отбор мяча (опека вдвоем)	4,5		4,5
125.	Защита против «тройки»	4,5	0,5	4
126.	Против «малой восьмерки»	4,5		4,5
127.	Защита против скрестного входа	4,5		4,5
128.	Против наведения на двоих	4,5		4,5
129.	Система личной защиты	4,5		4,5
130.	Система личной защиты	4,5		4,5
131.	Система смешанной защиты(1x4,2x3)	4,5	0,5	4
132.	Система смешанной защиты(1x4,2x3)	4,5		4,5
133.	Против тройки	4,5		4,5
134.	Против малой восьмерки	4,5		4,5
135.	Игра в меньшинстве 3x4	4,5		4,5
136.	Учебная игра 3x3	4,5		4,5
137.	Учебная игра 3x3	4,5		4,5
138.	Учебная игра 2x2	4,5		4,5
139.	Учебная игра 2x2	4,5		4,5
140.	Учебная игра 4x4	4,5		4,5
141.	Учебная игра 5x5	4,5	0,5	4
142.	Товарищеская игра	4,5		4,5
143.	Товарищеская игра	4,5		4,5
144.	Контрольные испытания	4,5	0,5	4

**Оценочные материалы**  
 Примерные контрольные вопросы по темам программы  
 «Баскетбол»

Темы программы	Примерные контрольные вопросы
<b>Вводное занятие.</b>	1. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях «Баскетбол» 2. Правила поведения в спортивном зале. 3. Правила поведения и режим дня. 4. Что такое рациональное питание.
<b>Основы знаний о физической культуре и спорте</b>	1. История появления баскетбола как игры. 2. Развитие баскетбола в России. 3. Влияние физической культуры на организм человека. 4. Самоконтроль. Режим дня во время соревнований.
<b>Общая физическая подготовка</b>	1. Правила техники безопасности на занятиях игры в баскетбол. 2. Понятия физические качества. 3. Что такое ОФП. <i>Сдача нормативов по ОФП.</i>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<i>Сдача нормативов</i>
Техническая подготовка	1. Классификация приемов техники игры в баскетбол. 2. Методические приемы и средства обучения технике игры в баскетбол.
Тактическая подготовка	1. Приемы удержания соперника 2. Тактические действия при игре в защите и нападении. 3. Тактические действия в игре с сильным соперником
Морально-волевая и психологическая подготовка	1. Приемы снятия нервнопсихологического напряжения при подготовке к соревнованиям. 2. Приемы самостоятельного восстановления нервнопсихологической работоспособности после тренировок.

Игровая	1.Правила техники безопасности при игре в баскетбол. 2.Основные правила игры баскетбол. <i>Товарищеские игры.</i>
Контрольные и календарные игры.	1.Правила техники безопасности при игре в баскетбол. 2.Правила техники безопасности на соревнованиях. 3.Основные правила игры баскетбол. <i>Контрольные и календарные игры.</i>
Инструкторская и судейская практики	1. Судейство соревнований. 2. Кто входит в судейскую бригаду. 3.Роль судейской бригады в организации и проведении соревнований. 4.Правила игры в баскетбол. 5.Обязанности и права старшего судьи. 6.Как определить точное время окончания игры. Практика . Судейство в товарищеских встречах и соревнованиях.

Для диагностики целевых показателей реализации программы используются:

- методика Т.В. Орловой «Какое у тебя здоровье?». Для изучения форсированности ценностного отношения к здоровью у учащихся.

Материалы по диагностике предметных результатов  
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на начальном этапе (юноши)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на начальном этапе (девушки)

№ п/п	Вид испытаний (тесты)	Возраст					
		12-14			15-17		
	Юноши	уд	хор	отл	уд	хор	отл
1.	Бег на 20 м (с)	4,2	4,0	3,9	4,0	3,9	3,8
2.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	150	160	170
3.	Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	27	30	32	30	35	37
4.	Скоростное ведение мяча 20 м, с	10,5	10	9,5	10	9,5	9
	Девушки	уд	хор	отл	уд	хор	отл
1.	Бег на 20 м (с)	4,5	4,3	4,1	4,3	4,1	4,0
2.	Прыжок в длину с места (см)	125	140	160	140	160	170
3.	Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	24	27	29	27	30	32
4.	Скоростное ведение мяча 20 м, с	11,2	11	10,7	11	10,7	10,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в конце года (юноши)

№ п/п	Вид испытаний (тесты)	Возраст	
		12-14	15-18
		Физическая подготовленность	
1	Прыжок в длину с места (см)	190	200
2	Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	36	38
3	Скоростное ведение мяча 20 м, с	9,6	9,0
4	Бег на 20 м (с)	3,9	3,7
5	Челночный бег 40 с на 28м (см)	198	220
6	Бег 600м, мин, с	1,45	1,35
		Техническая подготовленность	
8	Передвижения в защитной стойке, с	8,7	8,5

9	Скоростное ведение, с учетом попадания, с	14,0	13,9
10	Передача мяча, с, попадания	13,6	13,5
11	Дистанционные броски %	45	50
12	Штрафные броски, %	50	60

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в конце года (девушки)**

№ п/п	Вид испытаний (тесты)	Возраст	
		12-14	15-18
		Физическая подготовленность	
1	Прыжок в длину с места (см)	180	190
2	Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	36	38
3	Скоростное ведение мяча 20 м, с	10,1	9,8
4	Бег на 20 м (с)	4,1	3,9
5	Челночный бег 40 с на 28м (см)	185	205
6	Бег 600м, мин, с	1,58	1,47
		Техническая подготовленность	
8	Передвижения в защитной стойке, с	9,2	8,9
9	Скоростное ведение, с учетом попадания, с	14,6	14,0
10	Передача мяча, с, попадания	14,0	13,8
11	Дистанционные броски %	45	50
12	Штрафные броски, %	50	55

**Список литературы для педагога и учащихся**

Для педагога:

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика тренировки). Ташкент: Издво Ибн- Сины, 2001. - 156 с.
2. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: Метод, разработки для студентов ГЦОЛИФКа. М., 1991. - 38
3. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол «Полымя» 2006.
4. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе – М., ФиС 2002
5. Банников А.М. Основы индивидуальной игры в баскетбол в нападении // Олимпийское движение и современность. Сборник докладов научно-практической конференции, посвященной 100-летию МОК (8-10 декабря 1994 г., г. Карачаевск). Краснодар, 2005. - С. 86-88.



6. Белов С.А. Секреты баскетбола. М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Ватутин А.В. Вам и не снилось. // Планета Баскетбол. 1999. -№3-4. - С. 2-6.
8. Ватутин А.В. Стратегия и тактика // Планета Баскетбол. 2000. -№28. - С. 29.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
10. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. -Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
11. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. М.: Агентство « ФАИР» , 1997.-С. 173-174
12. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. -М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. 352 с.
13. Дергач А.А, Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М., ФиС, 2001
14. Зимин А.М. Первые шаги в баскетболе – М., ФкиС, 2003
15. Исаев А.А Олимпийцы среди нас – М., Молодая гвардия, 2001
16. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол: Начальный этап обучения. М.: Физкультура и спорт, 2002. - 136 с.
17. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений –М., ФиС, 2003
18. Простов А.И. Баскетбол – М., ФиС, 2005
19. Пуни А.У. Психологические основы волевой подготовки в спорте – Л., 2007
20. Филина В.П. Тренировка юных спортсменов – М., ФиС, 2007
21. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания – М.,ФиС, 2002
22. Фомин Н.А., Филин В.П. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 2007

#### **Для учащихся:**

1. Адашкявичене Э.И. Баскетбол для дошкольников – М. Просвещение, 1983
2. Азарова И.В., Лысаковский И.Т. Баскетбол для детей 8 – 11 лет – М. ФиС 2001г.
3. Броски по кольцу. Мастера советуют – Физкультура в школе, 1990
4. Баскетбол для детей от 3-х лет – Издательство Китай, 2003

5. Влияние игры на организм человека – Издательство Аркаим Урал ЛТД, 2005
6. Гомельский А.Я. С мячом по странам – М. Просвещение, 1960
7. Гомельский А.Я. Будни баскетболиста – М. Просвещение, 1964
8. Дрюэт Д. Баскетбол для начинающих – Издательство АСТ , 2002
9. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста – М. Просвещение, 1980
10. Лаврова С. Баскетбол – Издательство Урал, 2005
11. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо – СПб, ФиС, 1987

### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика тренировки). Ташкент: Изд-во Ибн-Сины, 2001.-156с.
2. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://naukapedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovkibasketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQt0xmWa>
3. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: Метод, разработки для студентов ГЦОЛИФКа.М., 2001.-38с.
4. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://naukapedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovkibasketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQtXRd6Z>
5. Банников А.М. Основы индивидуальной игры в баскетбол в нападении // Олимпийское движение и современность. Сборник докладов научно-практической конференции, посвященной 100-летию МОК (8-10 декабря 1994 г., г. Карачаевск). Краснодар, 2005. С.86-88.
6. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://naukapedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovkibasketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQtkxd3w>
7. Белов С.А. Секреты баскетбола. М.: Физкультура и спорт, 2002.-72 с.

8. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике  
<http://naukapedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovkibasketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQtyVpc8>

9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.

10. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике  
<http://naukapedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovkibasketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQuK9J2a>

11. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике  
<http://naukapedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovkibasketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQuThnxv>

12. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол: Начальный этап обучения. М.: Физкультура и спорт, 2002. - 136 с.

13. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике  
<http://naukapedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovkibasketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQutOnKx>