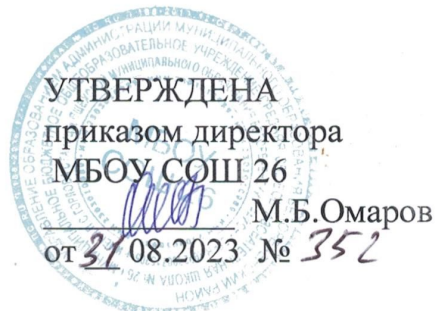


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 26  
ИМЕНИ П.С.ГОРЛОВА СТАНИЦЫ ПШЕХСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТА  
решением Педагогического  
совета МБОУ СОШ 26  
Протокол от 21.08.2023 № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛИЯ» (баскетбол)

**Уровень программы:** базовый уровень

**Срок реализации программы:** 3 года – 378 ч., 1 год - 126 ч., 2 год - 126 ч.,  
3 год - 126 ч.

**Возрастная категория:** от 7 до 17 лет

**Форма обучения:** очная, возможна дистанционная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**Способ организации образовательной деятельности:** однопрофильная

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 13048

**Педагоги, реализующие программу:**  
Скачко Р.Н.,  
педагог дополнительного образования.  
Колесникова И.Д.,  
педагог дополнительного образования.

**Авторы-составители:**  
Горохова Е.Д.,  
педагог дополнительного образования.

ст. Пшехская, 2023 г.

## Содержание

№ п/п	Название раздела	Нумерация страниц
1.	Паспорт программы.	3
2.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.	4
3.	Пояснительная записка.	4
4.	1.2. Цели и задачи программы.	7
5.	1.3. Содержание программы.	8
6.	1.4. Планируемые результаты.	16
7.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	16
8.	2.1. Календарный учебный график.	16
9.	2.2. Условия реализации программы.	17
10.	2.3. Формы аттестации.	19
11.	2.4. Оценочные материалы.	19
12.	2.5. Список литературы.	19

### Паспорт программы

Название ОП	«Баскетболия» (баскетбол)
Направленность ОП	Физкультурно-спортивная
Актуальность ОП	Расширяет возможности в развитии способностей детей, стимулирует их деятельность в области физкультуры и спорта, а также дает практические навыки
Цель программы	Содействовать физическому развитию детей, создавать оптимальные организационно-педагогические условия для самовыражения, самоопределения ребенка
Предмет обучения	Приобретение знаний о баскетболе, применение знаний на практике
Педагог дополнительного образования	Скачко Сергей Викторович Горохова Елена Дмитриевна
Срок реализации ОП	378 часов
Возраст обучающихся	7-17 лет
Год разработки	2021
Новизна ОП	Финалом ее освоения является индивидуальная практическая работа. При этом содержание выбранной работы обязательно повторяет и закрепляет у обучающихся изученный материал. Такая структура программы дает возможность реализовать метод практического проектирования. А приобретенные теоретические практические знания можно реализовать на соревнованиях.
Форма проведения занятий	Групповая с индивидуальным подходом
Режим занятий	по 1,5 часу 2 раза в неделю
Форма организации итоговых занятий	Соревнования
Количество учащихся в группах	15 чел.
Форма детского объединения	Группа

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетболия» (баскетбол) (далее Программа) предназначена для работы педагогов дополнительного образования муниципального бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №26 имени П.С.Горлова муниципального образования Белореченский район (далее ОО).

В условиях дополнительного образования дети могут развивать физический потенциал, удовлетворять индивидуальные потребности, а также готовиться к освоению профессии, что дает больше шансов достичь успехов в будущем.

Интерес значительной части подростков к спорту как способу организации окружающего пространства приводит к необходимости в разработке данной программы.

Модифицированная программа «Баскетболия» (баскетбол) соответствует основной цели образования в России, направленной на развитие физических способностей обучающихся, их самостоятельности, инициативы, стремления к самосовершенствованию.

Настоящая Программа, предполагает начальный уровень освоения знаний и практических навыков. Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержания и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа от 29 декабря 2014 г. № 1644)
- Приказ Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Письмо ДОН Краснодарского края от 09.11.2011 г. №47 - 17958/11 - 14 «О методических рекомендациях реализации внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях»;
- Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 27.09.2012 г. № 47-14800/12-14 «Об организации внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях, реализующих ФГОС начального и основного общего образования»;
- Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 30.09.2015 г. № 47-15091/15-14 «Об организации внеурочной деятельности в общеобразовательных организациях Краснодарского края»;

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ 26 станицы Пшехской, утверждённая педсоветом 27.08.2015 года протокол №13.

В дополнительной общеразвивающей программе «Страна Баскетболия» (далее – программа) представлена модель построения учебно-тренировочного процесса, направленного на привлечение к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями учащихся, ознакомление с основами техники баскетбола.

Программа по баскетболу составлена с учётом интересов обучающихся в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей. Обучение технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом.

**Направленность Программы** – физкультурно-спортивная.

*Уровень реализации программы* – базовый.

**Актуальность Программы** заключается в соответствии государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей и обусловлена:

- популяризацией вида спорта «Баскетбол»;
- формированием знаний, умений и навыков игры в баскетбол;
- отбором одарённых детей, подготовкой одарённых детей к дальнейшему обучению по общеобразовательным программам базового уровня;
- решением приоритетных задач формирования в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся;
- формированием устойчивого интереса к баскетболу с целью дальнейшего вовлечения детей в систематические занятия этим видом спорта.

Кроме того, обучение по данной программе является актуальным, так как способствует занятости учащихся в свободное время, укреплению их здоровья. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

**Новизна Программы** состоит в том, что в ней предложен принцип обучения по целевому ориентиру и уровню сложности.

**Педагогическая целесообразность**

Программа даёт обучающемуся возможность активного практического погружения в сферу освоения процесса тренировок. Создаётся активная мотивирующая образовательная среда для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения овладения им основами баскетбола, элементами тактики, правилами борьбы, что позволит в дальнейшем сделать осознанный выбор в направлении своего дополнительного образования.

**Отличительные особенности** данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих программ:

в программе углубленно рассматривается роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества;

программа дополнена объяснениями о том, что здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности являются социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества;

постановка образовательных задач конкретизирована под направленность программы;

построение учебно-тренировочного занятия направлено на создание активно мотивирующей образовательной среды для формирования познавательного интереса учащегося и привития навыков к систематическим занятиям баскетболом;

-формы и методы решаемых задач, связаны с анализом посещённых мероприятий и простором презентационного материала;

-активное применение здоровые сберегающих технологий.

В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений о баскетболе, но и на становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья сбережения.

#### **Адресат Программы**

На обучение принимаются мальчики и девочки от 7 до 17 лет, без предъявления к уровню образования, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **Уровень Программы, объем и сроки её реализации**

Уровень программы - базовый. Объем и сроки освоения программы определены на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Режим занятий – срок обучения – 42 недель, общее количество часов - 126 часов в год (при занятиях 3 часа в неделю). Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (40 мин).

#### **Формы работы с обучающимися**

Занятия проводятся по группам, наполняемостью от 15 человек; группы могут быть разновозрастные и разновозрастные. Состав группы – постоянный, группы сменного состава (в зависимости от смены в общеобразовательной школе). Занятия групповые. Содержание занятий - теоретические и практические занятия. Занятия проводятся на спортивных площадках, в спортзале, согласно расписанию.

## **1.2. Цель Программы**

Укрепление здоровья занимающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков в области спортивной игры баскетбол, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Достижение цели раскрывается через следующие группы задач: обучающие, развивающие и воспитательные.

### ***Задачи:***

#### ***Воспитательные:***

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости, содействие развитию психических процессов (памяти, мышления, и др.) в ходе двигательной деятельности;

- воспитание здорового образа жизни;
- воспитание умения работать в группе, команде;
- воспитание психологической устойчивости;
- воспитание силы воли, стремления к победе.

#### ***Развивающие:***

- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости, силы воли;

- формирование и совершенствование двигательной активности;
- формирование общих представлений об игре в баскетбол, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, подвижными играми;
- развитие быстроты реакции в быстро изменяющихся игровых ситуациях.

#### ***Обучающие:***

- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

- формирование знаний об основах игры баскетбол;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- обучение основам техники игры в баскетбол;
- обучение игровой и соревновательной деятельности;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

### 1.3. Содержание Программы

#### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка (инструктаж, история баскетбола)	3	3	-	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	30		30	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	30		30	внешний контроль
4	Избранный вид спорта баскетбол:	60		60	
4.1	техническая подготовка	30		30	Выполнение контрольных нормативов
4.2	тактическая подготовка	20	5	15	
4.3	интегральная и игровая подготовка	10		10	Соревнования между командами, сформированными из числа учащихся группы
5	Итоговое занятие. Контрольные игры	3		3	
	Итого	126	8	118	

#### Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

##### Введение (3 часа)

История возникновения и развития баскетбола.

Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

##### Общая физическая подготовка (ОФП)

##### Практика (30 часов)

ОРУ на месте без предметов



ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с баскетбольными мячами

ОРУ в парах

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты.

Подвижные игры.

**«Мяч соседу».** Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

**«Пятнашки»** - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.

То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.

То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).

Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

**«Передача мяча в колоннах».** Играющие делятся на несколько групп-команд.

Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

**«Мяч на полу».** Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу,

стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

**«Круговая охота».** Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

**«Ловля парами».** Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плён попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

**«Борьба за мяч».** Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами

**«Кто дальше прыгнет?»** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Подвижная цель».** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

*Правила:* 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

#### **Игровые задания с элементами спортивных игр:**

баскетбол: «33», «Точный пас»;

волейбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч»

## **Техническая подготовка**

### **Практика (30 часов)**

Техника передвижения в защитной стойке.

Техника ведения мяча.

Техника остановки в два шага.

Техника поворотов.

Техника передач мяча.

Защитные действия.

Страховка.

### **Специальная физическая подготовка (30 часов)**

#### **Практика (30 часов)**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### **Тактическая подготовка (ТП) (20 часов)**

#### **Практика (15 часов)**

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча.

Нападение быстрым прорывом.

Защитные действия.

Зонная защита.

Персональная защита.

### **Интегральная и игровая подготовка (10 часов)**

Соревнования между командами, сформированными из числа учащихся группы.

### **Итоговое занятие. Контрольные игры (3 часа)**

**По окончании первого года обучения, учащийся должны:**

1. Знать общие основы баскетбола.
2. Расширять представление о технических приемах в баскетболе.
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку.
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры.
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.
6. Получить навыки технической подготовки баскетболиста.
7. Освоить техники ведения и перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите.
8. Освоить технику передач и бросков мяча.
9. Освоить технику передвижения в защитной стойке.
10. Освоить технику остановки в два шага.
11. Освоить технику поворотов.

## Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	3	3	-	Внешний контроль
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	15		15	Внешний контроль
3	Общая физическая подготовка	18		18	Выполнение контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	30	2	28	Выполнение контрольных нормативов
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	27	1	26	Внешний контроль
6	Тактическая подготовка (ТП)	18	1	17	внешний контроль
7	Контрольные игры и соревнования	15		15	
	<b>Итого:</b>	<b>126</b>	<b>7</b>	<b>119</b>	

### Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

#### Введение (3 часа)

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

История развития баскетбола в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований.

Спортивная терминология.

#### Общеразвивающие упражнения

##### Практика (15 часов)

ОРУ с предметами.

ОРУ без предметов.

ОРУ на месте.

ОРУ в движении.

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

##### Практика (18 часов)

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость.

Упражнения на ловкость.

## **Техническая подготовка и *Тактическая подготовка* (48 часа)**

### **Теория (3 часа)**

Значение технической подготовки в баскетболе.

Значение тактической подготовки в баскетболе.

### **Практика (45 часов)**

Перемещения в стойке

Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивления

Ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в движении без сопротивления

Передача мяча с пассивным и активным противодействием

Удержание мяча двумя руками за спиной

Остановка в два шага и прыжком

Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи

Бросок мяч в корзину двумя руками от груди с места

Бросок одной и двумя руками с места и в движении

Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке

Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт)

Повороты против активно действующего защитника (финт)

Повороты после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом

Штрафные броски

Трехочковые броски

#### **Командные действия:**

Ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика защиты

Тактика нападения

Персональная защита

Зонная защита

Тактика игры в защите

#### **Групповые действия:**

Взаимодействие защитников

Взаимодействие нападающих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

### **Специальная физическая подготовка (27 часов)**

#### **Теория (1 час)**

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии

Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

#### **Практика (26 часов)**

Специальные упражнения для развития выносливости

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег

Двухсторонние игры соревновательного характера

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

### Контрольно-оценочные и переводные испытания

Планирование на следующий учебный год.

**По окончании второго года обучения, учащиеся должны:**

1. Уметь играть по правилам
2. Освоить технику ведения и бросков мяча
3. Освоить тактику нападений быстрым прорывом без сопротивления и со сопротивлением
4. Овладеть навыками судейства
5. Уметь управлять своими эмоциями
6. Знать методы тестирования при занятиях баскетбола
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели
9. Овладеть техникой в защите и нападении
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

### Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение.	3	3	-	
2	Общая физическая и специальная подготовка	45	3	42	Выполнение контрольных нормативов
3	Техническая подготовка	30	2	28	Выполнение контрольных нормативов
4	Тактическая подготовка	30	2	28	внешний контроль
5	Контрольные игры и соревнования	18		18	
	<b>Итого:</b>	<b>126</b>	<b>10</b>	<b>116</b>	

### Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

#### Введение. Теория (3 часа)

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

История развития баскетбола.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований.

Спортивная терминология.

## **Общая и специальная физическая подготовка**

### **Практика (45 часов)**

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость.

Упражнения на ловкость.

Специальные упражнения для развития выносливости

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег

Двухсторонние игры соревновательного характера

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

### **Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП)**

#### **Теория (4 часа)**

Значение технической подготовки в баскетболе.

Значение тактической подготовки в баскетболе.

#### **Практика (28 часов)**

Перемещения в стойке

Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивления

Ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в движении без сопротивления

Передача мяча с пассивным и активным противодействием

Удержание мяча двумя руками за спиной

Остановка в два шага и прыжком

Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места

Бросок одной и двумя руками с места и в движении

Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке

Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт)

Повороты против активно действующего защитника (финт)

Повороты после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом

Штрафные броски

Трехочковые броски

#### **Командные действия:**

Ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика защиты

Тактика нападения

Персональная защита

Зонная защита

Тактика игры в защите

#### **Групповые действия:**

Взаимодействие защитников

Взаимодействие нападающих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

### **Контрольные игры и соревнования (18 часов)**

**По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:**

1. Уметь играть по правилам
2. Освоить технику ведения и бросков мяча
3. Освоить тактику нападений быстрым прорывом без сопротивления и со сопротивлением
4. Овладеть навыками судейства
5. Уметь управлять своими эмоциями
6. Знать методы тестирования при занятиях баскетбола
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели
9. Овладеть техникой в защите и нападении
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

#### **1.4. Планируемые результаты**

- наличие у ребенка к концу обучения общих представлений о виде спорта «Баскетбол», знаний в области физической культуры и спорта, гигиене;
- появление у обучающегося углубленного интереса к занятиям спортом, расширение спектра знаний, умений и навыков;
- появление у учащегося интереса продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим, либо предпрофессиональным программам.

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

### **2.1. Календарный учебный график**

№ п/п	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Продолжительность каникул	Окончание учебных периодов/этапов
1	42	84	56	31.12.2021 г. 31.08.2022 г.



## **2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение** – занятия проводятся в спортивном зале или спортивных площадках

Для освоения Программы необходимо оборудование и спортивный инвентарь:

- гимнастическая скамейка
- гимнастическая стенка
- мячи
- скакалки
- конусы для эстафет
- кегли
- мультимедийное оборудование.

### **Кадровое обеспечение**

Наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности, обладать профессиональными знаниями в предметной области, знать специфику ОДО.

### **Методическое обеспечение**

Указанные разделы программы взаимосвязаны и реализуются поэтапно с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей организма. В реализации Программы предусматривается самостоятельный подбор необходимого материала по соблюдению правил безопасности и теоретической подготовке, упражнений и средств по общей, специальной физической и интегральной подготовке для всех групп. При всем этом необходимо соблюдать дифференцированный подход к возрасту и подготовленности обучающихся.

### **Методические материалы**

При реализации программы используются словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой методы обучения.

При реализации программы используются следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

При проведении теоретической подготовки учитывается возраст учащихся. Изложение материала производится в доступной для них форме.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочных занятий или в форме объяснений во время отдыха. Так же проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме лекций. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино и видеofilьмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Практические занятия различаются по цели на учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные, по степени разнообразия решаемых задач на однородные и разнородные.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки, при условии проверки уровня освоения учащимися программного материала или в случаях проверки качества работы тренера. На таких занятиях принимаются зачёты по теории, технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия проводятся для формирования соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки, матчевые и товарищеские встречи.

При начальном обучении основам игры в баскетбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют одинаковые задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Программой предусмотрено методическое обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

При проведении занятий тренер-преподаватель правильно называет упражнения, точно их демонстрирует и вовремя исправляет ошибки.

При проведении занятий используются здоровьесберегающие технологии.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в августе месяце. Прием детей на обучение по Программе ведется с допуском врача.

Общее количество групп регламентируется планом комплектования и набором. Педагог дополнительного образования ОО может осуществлять набор на Программу несколько групп. Планирование обязательно предусматривает непрерывность и последовательность всей спортивной работы. В основе планирования лежат принципы:

- перспективности, когда при составлении учебных планов учитываются задачи на длительный период;
- преемственности, когда предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого;
- научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-практиков.

### **2.3. Формы аттестации**

Для полноценной реализации дополнительной образовательной общеразвивающей ознакомительной программы используется форма аттестации контрольный урок в форме практического выполнения заданий или соревнования по баскетболу с упрощенными правилами между командами, сформированными из числа учащихся, занимающихся в группе. Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

### **2.4. Оценочные материалы**

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по баскетболу и контрольные нормативы.

Форма фиксации – лист наблюдений с результатами в виде отметок или протокол соревнований.

По окончании всего курса обучения, обучающиеся должны:

1. Уметь играть по правилам
2. Освоить технику ведения и бросков мяча
3. Освоить тактику нападений быстрым прорывом без сопротивления и со сопротивлением
4. Овладеть навыками судейства
5. Уметь управлять своими эмоциями
6. Знать методы тестирования при занятиях баскетбола
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели
9. Овладеть техникой в защите и нападении
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

### **2.5. Список литературы**

*Для педагога:*

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт. 2004 -100 с.
2. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
4. Официальные правила баскетбола ФИБА 2016. Утверждены ЦБ ФИБА 2016.
5. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2014.
6. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.

*Для обучающихся:*

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.

2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.

3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.

4. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.

*Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:*

[www.fiba.com](http://www.fiba.com) - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола

[www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com) - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола

[www.basket.ru](http://www.basket.ru) - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола

[www.pro100basket.ru](http://www.pro100basket.ru) - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России

[www.mbl.su](http://www.mbl.su) - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги

[www.cskabasket.com](http://www.cskabasket.com) - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва

[www.vtb-league.com](http://www.vtb-league.com) Вэб-сайт лиги ВТБ

[www.euroleague.net](http://www.euroleague.net) - Вэб-сайт Евролиги