



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 253  
Приморского района Санкт-Петербурга  
им. капитана 1-го ранга П.И. Державина  
решение от «31» августа 2022 года  
протокол № 1

**УТВЕРЖДЕН**

Директор ГБОУ школы № 253  
Приморского района Санкт-Петербурга  
им. капитана 1-го ранга П.И. Державина  
приказ от «31» августа 2022 г. № 179-од

\_\_\_\_\_ /Н.А. Фурсова/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«БАСКЕТБОЛ»

на 2022-2023 учебный год

год обучения: 1  
возраст обучающихся: от 7 до 9 лет  
срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Педагог дополнительного образования  
Новиков Викторин Сергеевич

Санкт-Петербург  
2022

### **Цель и задачи программы:**

Цель - содействовать всестороннему гармоничному развитию личности, воспитать привычку к систематическим занятиям спортом и способствовать внедрению здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### **Воспитательные:**

- воспитать привычку к систематическим занятиям спортом;
- воспитать умение преодолевать физические трудности: риск, максимальные физические и психологические нагрузки;
- привить навыки личной гигиены и здорового образа жизни;
- формирование элементов ИТ-компетенций.

#### **Развивающие:**

- развить основные двигательные качества: скорость, силу, выносливость, координации;
- развить личностные и морально-волевые качества: инициативность, ответственность, дисциплинированность, взаимовыручка.

#### **Обучающие:**

- научить двигательным навыкам: бег, ходьба, перемещения, стойка, прыжки;
- научить тактическим действиям игры в баскетбол;
- научить основам техники;
- изучить правила игры.

#### Условия набора и формирования групп:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм и особенностей реализации программы. По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек.

Отличительной особенностью данной программы является частичное применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основные элементы системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, используемые в работе:

- образовательные онлайн платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видео-конференции (Skype, Zoom);
- электронная почта;
- облачные сервисы;
- мессенджеры Whats app, Viber;
- группы в социальных сетях.

Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

Родительские собрания и консультации проводятся в режиме онлайн с использованием платформ Skype, Zoom и т.д.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Формы работы с родителями: открытое занятие, индивидуальная консультация, родительское собрание.

Формы подведения итогов:

- мониторинг соревновательной деятельности обучающихся;
- учет посещаемости и наполняемости учебных групп;
- сравнительный анализ показателей выполнения обучающимися контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на начало и конец обучения.

**Ожидаемые результаты:**

К концу обучения обучающиеся будут:

знать:

- историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире;
- правила техники безопасности;
- оказание помощи при травмах и ушибах;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил по баскетболу;
- жесты судьи по баскетболу.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

демонстрировать:

- ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения;
- в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

**Календарно-тематическое планирование по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Баскетбол» на 2021-2022 учебный год, 1 год обучения**

№ занятия	Дата проведения		Тема	Количество часов	Форма контроля
	План	Факт			
1.	06.09.		Вводное занятие. Правила техники безопасности при игре в баскетбол. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
2.	13.09.		ОФП. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Подвижная игра.	2	Педагогическое наблюдение
3.	20.09.		ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Подвижная игра.	2	Педагогическое наблюдение
4.	27.09.		ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Эстафеты.	2	Педагогическое наблюдение
5.	04.10.		ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Эстафеты.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
6.	11.10.		ОФП. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Подвижная игра.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
7.	18.10.		ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Эстафеты.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
8.	25.10.		ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Подвижная игра.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
9.	15.11.		ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Эстафеты.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
10.	17.11.		ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Подвижная игра.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией

					конкретных навыков и умений
11.	22.11.		ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
12.	29.11.		ОФП. Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
13.	06.12.		ОФП. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
14.	13.12.		ОФП. Эстафета. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Учебная игра	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
15.	20.12.		ОФП. Техническая подготовка. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Подвижная игра.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
16.	27.12.		ОФП. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
17.	10.01.		ОФП. Эстафета. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
18.	17.01.		ОФП. Техническая подготовка. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков

					и умений
19.	24.01.		ОФП. Встречная эстафета. Техническая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Подвижная игра.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
20.	31.01.		ОФП. Взаимодействия двух игроков через заслон. Подвижная игра.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
21.	07.02.		ОФП. Техническая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Эстафеты.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
22.	14.02.		ОФП. Техническая подготовка. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Эстафеты.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
23.	21.02.		ОФП. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра. Эстафеты.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
24.	28.02.		ОФП. Учебная игра.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
25.	07.03.		ОФП. Техническая подготовка. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения с мячом. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Подвижная игра.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
26.	14.03.		ОФП. Техническая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Эстафеты.	2	Наблюдение, выполнение упражнений
27.	21.03.		ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Стойки и	2	Наблюдение, выполнение

			передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами.		упражнений
28.	28.03.		ОФП. Учебная игра.	2	Наблюдение, выполнение упражнений
29.	04.04.		ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2	Наблюдение, выполнение упражнений
30.	11.04.		ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Подвижная игра. Учебная игра.	2	Наблюдение, выполнение упражнений
31.	18.04.		ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Подвижная игра.	2	Наблюдение, выполнение упражнений
32.	25.04.		ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами.	2	Наблюдение, выполнение упражнений
33.	02.05.		ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2х2, 3х3.	2	Наблюдение, выполнение упражнений
34.	16.05.		ОФП. Учебная игра.	2	Наблюдение, выполнение упражнений
35.	23.05.		ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2	Наблюдение, выполнение упражнений
36.	30.05.		ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Подвижная игра. Учебная игра.	2	Анализ

## Содержание программы 1 года обучения

### 1. Вводное занятие

Теория

Организационная часть - формирование групп, знакомство с программой, требования по соблюдению техники безопасности, режим занятий, форма одежды.

Практика. Упражнения по общефизической подготовке.

### 2. Теоретическая подготовка



Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по спирали – глубже и детальнее в зависимости от занятия к занятию. И он составляет 2-4 % от всего занятия.

Теория.

Изучение правил игры в баскетбол.

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Физическая подготовка баскетболиста.

Техническая подготовка баскетболиста.

Тактическая подготовка баскетболиста.

Психологическая подготовка баскетболиста.

Соревновательная деятельность баскетболиста.

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Правила судейства соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом

### **3. Физическая подготовка (ФП)**

Теория. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья. Показ упражнений.

Практика.

#### **3.1. Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития гибкости, упражнения типа «полоса препятствий», упражнения для развития общей выносливости, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Бег, бег на длинные дистанции. Стартовая скорость, бег с ускорениями и рывками на короткие дистанции (челночный бег). Прыжковая подготовка. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **3.2. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

#### **4. Техническая подготовка.**

Теория.

Владение мячом. Правильность стойки при выполнении передачи и броска в корзину

Различные виды передачи и ловли мяча.

Практика.

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача двумя руками с отскоком от пола

2.5. Ловля мяча после полукотскока.

2.6. Ловля высоко летящего мяча.

2.7. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.8. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.6. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.7. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте

4. Броски мяча.

- 4.1. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места
- 4.4.. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.5. Штрафной.
- 4.6. Двумя руками снизу в движении.
- 4.7. Вырывание мяча.
- 4.8. Выбивание мяча.

## **5. Тактическая подготовка.**

Теория.

Правильность обороны своего кольца во время владения мячом соперника. Отработка штрафных бросков. Правильность ввода мяча из-за боковых линий. Быстрый переход из обороны в атаку. Быстрый переход из атаки в оборону.

Практика.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## **6. Учебные игры.**

Практика. Игра в защите, опека игрока, учебная игра. Соревнования: «Веселые старты», тематические спортивные праздники и специализированные соревнования (первенство школы, первенства района по баскетболу).

## **7. Подвижные игры.**

Практика. Игры: «горячий мяч», «рыбы, птицы, звери», «попади в хвост», «пятнашки с мячом», «салки с мячом», «встречный бой», «народный мяч», «колечко», «охотники и утки».

## **8. Итоговое занятие. Подведение итогов.**

### **Оценочные и методические материалы**

*Контроль знаний* проводится в виде поэтапного анализа результатов выполнения заданий:

начальный контроль (сентябрь);

текущий контроль (в течение всего учебного года)

промежуточный контроль (по изучаемым темам, разделам); Открытые занятия - декабрь, май

### **Формы оценки качества знаний:**

Зачет.

На каждом занятии - двухсторонние игры.

Раз в две недели - товарищеский матчи (для детей второго года обучения).

В течение учебного года воспитанники принимают участие в школьных (районных) соревнованиях.

**Календарно-тематическое планирование по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Баскетбол» на 2021-2022 учебный год, 2-й год обучения**

№ занятия	Дата проведения		Тема	Количество часов	Форма контроля
	План	Факт			
1.	06.09.		Вводное занятие. Правила техники безопасности при игре в баскетбол. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
2.	13.09.		ОФП. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Подвижная игра.	2	Педагогическое наблюдение
3.	20.09.		ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Подвижная игра.	2	Педагогическое наблюдение
4.	27.09.		ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Эстафеты.	2	Педагогическое наблюдение
5.	04.10.		ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Эстафеты.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
6.	11.10.		ОФП. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Подвижная игра.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
7.	18.10.		ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Эстафеты.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
8.	25.10.		ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Подвижная игра.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений

9.	15.11.		ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Эстафеты.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
10.	17.11.		ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Подвижная игра.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
11.	22.11.		ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
12.	29.11.		ОФП. Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
13.	06.12.		ОФП. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
14.	13.12.		ОФП. Эстафета. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Учебная игра	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
15.	20.12.		ОФП. Техническая подготовка. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Подвижная игра.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
16.	27.12.		ОФП. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
17.	10.01.		ОФП. Эстафета. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной	2	Педагогическое наблюдение с

			рукой от плеча на месте.		фиксацией конкретных навыков и умений
18.	17.01.		ОФП. Техническая подготовка. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
19.	24.01.		ОФП. Встречная эстафета. Техническая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Подвижная игра.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
20.	31.01.		ОФП. Взаимодействия двух игроков через заслон. Подвижная игра.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
21.	07.02.		ОФП. Техническая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Эстафеты.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
22.	14.02.		ОФП. Техническая подготовка. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Эстафеты.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
23.	21.02.		ОФП. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра. Эстафеты.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
24.	28.02.		ОФП. Учебная игра.	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
25.	07.03.		ОФП. Техническая подготовка. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения с мячом. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча	2	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных

			в высокой стойке на месте. Подвижная игра.		навыков и умений
26.	14.03.		ОФП. Техническая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Эстафеты.	2	Наблюдение, выполнение упражнений
27.	21.03.		ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами.	2	Наблюдение, выполнение упражнений
28.	28.03.		ОФП. Учебная игра.	2	Наблюдение, выполнение упражнений
29.	04.04.		ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2	Наблюдение, выполнение упражнений
30.	11.04.		ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Подвижная игра. Учебная игра.	2	Наблюдение, выполнение упражнений
31.	18.04.		ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Подвижная игра.	2	Наблюдение, выполнение упражнений
32.	25.04.		ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами.	2	Наблюдение, выполнение упражнений
33.	02.05.		ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2х2, 3х3.	2	Наблюдение, выполнение упражнений
34.	16.05.		ОФП. Учебная игра.	2	Наблюдение, выполнение упражнений
35.	23.05.		ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2	Наблюдение, выполнение упражнений
36.	30.05.		ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Подвижная игра. Учебная игра.	2	Анализ

## Содержание программы 2 года обучения

### 1. Вводное занятие

Теория

Организационная часть - формирование групп, знакомство с программой, требования по соблюдению техники безопасности, режим занятий, форма одежды.

Практика. Упражнения по общефизической подготовке.

### 2. Теоретическая подготовка

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по спирали – глубже и детальнее в зависимости от занятия к занятию. И он составляет 2-4 % от всего занятия.

Теория.

Изучение правил игры в баскетбол.

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Физическая подготовка баскетболиста.

Техническая подготовка баскетболиста.

Тактическая подготовка баскетболиста.

Психологическая подготовка баскетболиста.

Соревновательная деятельность баскетболиста.

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Правила судейства соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом

### 3. Физическая подготовка (ФП)

Теория. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья. Показ упражнений.

Практика.

#### а. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития гибкости, упражнения типа «полоса препятствий», упражнения для развития общей выносливости, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).



Бег, бег на длинные дистанции. Стартовая скорость, бег с ускорениями и рывками на короткие дистанции (челночный бег). Прыжковая подготовка. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **в. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

#### **4. Техническая подготовка.**

Теория.

Владение мячом. Правильность стойки при выполнении передачи и броска в корзину  
Различные виды передачи и ловли мяча.

Практика.

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача двумя руками с отскоком от пола

2.5. Ловля мяча после полуотскока.

2.6. Ловля высоко летящего мяча.

2.7. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.8. Ловля катящегося мяча в движении.

### 3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5.. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.6. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.7. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте

### 4. Броски мяча.

4.1. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места

4.4.. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.5. Штрафной.

4.6. Двумя руками снизу в движении.

4.7. Вырывание мяча.

4.8. Выбивание мяча.

### 5. **Тактическая подготовка.**

Теория.

Правильность обороны своего кольца во время владения мячом соперника. Отработка штрафных бросков. Правильность ввода мяча из-за боковых линий. Быстрый переход из обороны в атаку. Быстрый переход из атаки в оборону.

Практика.

6. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

7. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

8. Перехват мяча.

9. Борьба за мяч после отскока от щита.

10. Быстрый прорыв.

11. Командные действия в защите.

12. Командные действия в нападении.

13. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### 6. **Учебные игры.**

Практика. Игра в защите, опека игрока, учебная игра. Соревнования: «Веселые старты», тематические спортивные праздники и специализированные соревнования (первенство школы, первенства района по баскетболу).

### 7. **Подвижные игры.**

Практика. Игры: «горячий мяч», «рыбы, птицы, звери», «попади в хвост», «пятнашки с мячом», «салки с мячом», «встречный бой», «народный мяч», «колечко», «охотники и утки».

### 8. Итоговое занятие. Подведение итогов.

#### Оценочные и методические материалы

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение	Справочные материалы, картинки, плакаты	-
2.	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный, объяснение, беседа	Терминология, жестикауляция	Карточки судьи, протоколы
3.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ педагогом дополнительного образования, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование
4.	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, рассказ, практические занятия, упражнения в группах, тренировки, наглядный показ педагогом дополнительного образования	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра
5.	Тактическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в группах, тренировки, наглядный показ педагогом дополнительного образования	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

6.	Учебные игры	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, практические занятия, упражнения в группах, тренировки, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи, учебная игра	-	Промежуточный отбор, соревнования
	Подвижные игры	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, практические занятия, упражнения в группах, тренировки, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи, учебная игра	-	Промежуточный отбор, соревнования
8.	Итоговое занятие	Групповая	Словесный, беседа	-	-

### **Список литературы для обучающихся**

1. «Все о тренировке юного баскетболиста», Петров Н.Д., 1987.
2. Хромаэв З.В., Мурзин Э.В., Обухов А.В., Защук С.Г. Упражнения баскетболиста, Киев, 2006.
3. Славка Поберова. Жирафка, Физкультура и спорт, 1991.
4. Фролова Ж. Баскетбол. Справочник болельщика. Феникс, 2000.

### **Список литературы для педагогов дополнительного образования**

1. Программа «Баскетбол», издательство «Советский спорт», Москва, 2004.
2. «Спортивные игры», под ред. Ковалева В.Д., Москва, «Просвещение», 1988.
3. «Настольная книга учителя физической культуры», под ред. Кофмана Л.Б. Физкультура и спорт, 1998.
4. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для вузов. Д.И. Нестеровский, Издательство «Академия», 2007, 336 с.
5. Е.Р. Яхонтов. Мяч летит в кольцо, 2000, 62 с.
6. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие/ Калинингр. ун-т. – Калининград, 2000. – 162 с.
7. Арзамасцев М.Н. Организация и методика проведения занятий по баскетболу. Учебное пособие. Бишкек: КРСУ, 2013, 123 с.
8. О. Усольцева. Баскетбол. Издательство Эксмо, 2011, 56 с.
9. Хол Виссел. Баскетбол. Шаги к успеху. Издательство АСТ, 2009.