

**ПРОТОН**  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

**«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ПРОТОН»**

ФИЛЕВСКИЙ БУЛЬВАР, Д. 3 КОРПУС 2, МОСКВА, 121601 +7(499)145 19 63 PROTON@EDU.MOS.RU PROTON.MSKOBR.RU  
ОКПО 56613097 ОГРН 1027700536126 ИНН 7730160480 КПП 773001001



**СОГЛАСОВАНО**

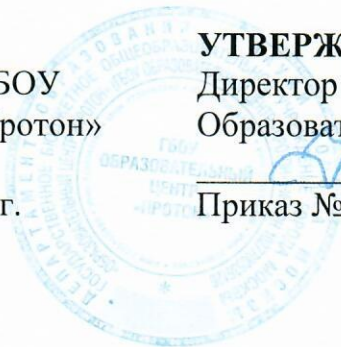
Педагогическим советом ГБОУ  
Образовательный центр «Протон»

Протокол № 1  
«28» 08 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ  
Образовательный центр «Протон»

С.Х.Караханова  
Приказ №02-03/30/7 от «28» 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«БАСКЕТБОЛ»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Уровень программы: ознакомительный**

возраст детей – 8-12 лет

нормативный срок реализации – 1 год

Педагог дополнительного образования  
Прыскалин Роман Ашотович

Москва  
2020 год

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Баскетбол»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от паркета (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёх очковой линии) – три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки – 28 м в длину и 15 м – в ширину. Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы** – ознакомительный.

**Новизна** данной программы заключается в новом подходе к оцениванию результата занятий (возможность получить юношеские разряды по данному виду спорта) и использовании видеосредств для исправления ошибок в технике и тактике игрока, подведения итогов, а также фиксации успехов занимающегося и возможности участия во многих соревнованиях различного уровня.

### **Актуальность** программы

заключается в формировании у занимающихся детей здорового образа жизни посредством игры в баскетбол.

**Педагогическая целесообразность** заключается в получении обучающимся знаний, умений и навыков игры в баскетбол; формировании физической культуры обучающихся для ведения успешной деятельности в избранном виде спорта.

В получении знаний мы опираемся на современные разработки и методики ведущих специалистов в этой области.

**Цель** программы – является получение знаний, умений и навыков игры в баскетбол, стабилизация и совершенствование тактики и техники игры в баскетбол для повышения мастерства школьников.

### **Задачи** программы.

#### ***Обучающие задачи:***

- обучение знаниям, умениям и навыкам игры в баскетбол;
- обучение истории происхождения вида спорта и правилам игры и судейства.

#### ***Развивающие задачи:***

- развитие физических качеств – быстроты, силы, гибкости, ловкости, координации, выносливости;
- развитие психофизиологических процессов (восприятия, мышления, внимания, памяти, наблюдения).

#### ***Воспитательные задачи:***

- формирование стойкого интереса к занятиям по баскетболу;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- воспитание чувства коллективизма, порядочности, честности.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ**

является преемственность игровых команд школы, выступающих за честь ГБОУ Образовательный центр «Протон». По данной программе дети получают разностороннее физическое развитие, получают навык общения в микросоциуме.

**Возраст обучающихся, для которых предназначена дополнительная общеразвивающая программа – 8-12 лет.**

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения – 108 часов в год.

**Формы обучения и режим занятий**

Данная программа реализуется в очной форме обучения.

**Формы занятий:**

- групповая;
- фронтальная – работа по подгруппам (по звеньям).

Занятие по *типу* может быть комбинированным, теоретическим, практическим.

**Формы проведения** занятия – учебно-тренировочное занятие, соревнование.

**Занятия проводятся** 1 раз в неделю по 2 академических часа, 1 раз в неделю по 1 академическому часу (всего 3 часа в неделю).

**Язык обучения** – русский.

### **Ожидаемые результаты, способы определения их результативности.**

Обучающиеся будут знать о полезности выполнения физических упражнений для укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, о гигиенических требованиях к инвентарю и спортивной форме, в зависимости появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям и технике безопасности.

У обучающегося будут сформированы знания о правилах и способах планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; об основах методики обучения и тренировки по баскетболу;

Обучающийся научится взаимодействовать в коллективе, находить выходы из сложных ситуаций, не пасовать перед неудачей, будет уметь находить позитивные мотивации к развитию своей личности.

Определение результативности будет определяться по результатам игровой деятельности на площадке, получении наград и разрядов за соревнования, а также при просмотре видеоархивов и сдаче нормативов, в том числе и норм ГТО.

Для групп начальной подготовки: правильное физическое развитие и разносторонняя физическая подготовка; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

Для учебно-тренировочных групп - укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры;

приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

### ***Предметные результаты***

Обучающиеся будут знать:

- основные термины, применяемые в баскетболе
- историю развития баскетбола
- основы судейской практики

Обучающиеся научатся:

- умениям и навыкам игры в баскетбол;
- методике проведения мониторинга своей физической подготовки
- методике проведения комплекса разминочных упражнений
- методике подготовки и проведения соревнований, ведения протокола

игры.

### ***Личностные результаты***

У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;

- внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства

- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного соревнования).

### ***Метапредметные результаты***

#### ***Регулятивные УУД***

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах игровой деятельности;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;

- пользоваться приемами анализа и самоконтроля при учебно-тренировочной деятельности;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные способности для достижения положительного результата для команды.

#### *Коммуникативные УУД*

У обучающихся сформированы действия:

- включаться в групповые взаимодействия, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, взаимодействовать с партнером;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- уметь выражать нужные для победы команды эмоциональные состояния.

#### *Способы определения результативности*

1. Педагогическое наблюдение.
2. Педагогический анализ результатов, участия обучающихся в мероприятиях (соревнованиях), активности обучающихся на занятиях.
3. Мониторинг. Для отслеживания результативности можно использовать:

<i>Педагогический мониторинг</i>	<i>Мониторинг образовательной деятельности обучающихся</i>
контрольные нормативы	Самооценка физического развития обучающегося
Результативность в соревнованиях	Само прогнозирование в дальнейших занятиях в избранном виде спорта.

### *Виды контроля*

<i>Время проведения</i>	<i>Цель проведения</i>	<i>Формы контроля</i>
<b>Начальный или входной контроль</b>		
В начале учебного года	Определение уровня развития обучающихся, их физических показателей.	Сдача нормативов, выполнение специальных упражнений.
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	<p>Определение степени усвоения обучающимися физических упражнений.</p> <p>Определение готовности к участию в соревнованиях.</p> <p>Повышение ответственности и заинтересованности в занятиях спортом.</p> <p>Выявление обучающихся, отстающих в обучении.</p> <p>Подбор наиболее эффективных методов подготовки и обучения.</p>	Педагогическое наблюдение.



<i><b>Время проведения</b></i>	<i><b>Цель проведения</b></i>	<i><b>Формы контроля</b></i>
<b>Промежуточный контроль</b>		
По окончании учебной четверти.	<p>Определение уровня готовности обучающего.</p> <p>Определение результатов при сдаче нормативов.</p>	<p>Сдача нормативов.</p> <p>Выполнение специальных упражнений. Показательная тренировочная игра.</p>
<b>В конце учебного года</b>		
В конце учебного года.	<p>Определение изменения антропометрических и физиологических параметров, изменения мышечной массы, двигательных качеств.</p> <p>Получение сведений для совершенствования методики обучения.</p>	<p>Сдача нормативов.</p> <p>Выполнение специальных баскетбольных упражнений.</p> <p>Измерение антропометрических показателей. Показательная игра.</p>

***Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы*** – итоговая тренировочно-показательная игра. Эта игра показывает уровень освоения обучающимися программы, а также сплачивает детский коллектив, как командное целое звено.

#### ***Система оценивания*** предметных результатов

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось – не

получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Высшим спортивным результатом обучения детей по данной программе является достижение соревновательного уровня подготовки.

#### Итоговый контроль результатов обучения обучающихся

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка обучающихся</b>				
1.1. Теоретические знания: история баскетбола, основные правила игры.	Соответствие знаний истории и правил игры в баскетбол.	- минимальный уровень знаний (обучающийся овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой);	1	Опрос, демонстрация
		- средний уровень знаний (объем усвоенных знаний составляет более 1/2);	5	

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможно е количество баллов	Методы диагностики
		- максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	10	
1.2. Владение специальной терминологией по тематике программы	Осмысленност ь и правильность использования специальной терминологии	- минимальный уровень (обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины); - средний уровень (обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой);	1          5	Опрос, собеседован ие



Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможно е количество баллов	Методы диагностики
		- максимальный уровень (обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренным и программой за конкретный период).	10	

Форма оценивания: зачет (набрано более 15 баллов) /незачет (набрано менее 20 баллов).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	<b>6</b>	<b>6</b>		
1.1	Развитие баскетбола в России и за рубежом.		0.5		Опрос
1.2	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.		0.5		Опрос
1.3	Физическая подготовка баскетболиста.		1		Опрос
1.4	Техническая подготовка баскетболиста.		0.5		Опрос
1.5	Тактическая подготовка баскетболиста.		0.5		Опрос
1.6	Психологическая подготовка баскетболиста		0.5		Опрос
1.7	Соревновательная деятельность баскетболиста.		0.5		Опрос
1.8	Организация и проведение соревнований по баскетболу.		0.5		Опрос

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1.9	Правила судейства соревнований по баскетболу.		0.5		Опрос
1.10	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.		0.5		Опрос
1.11	Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.		0.5		Опрос
2.	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	
2.1	Общеразвивающие упражнения.			6	Контроль
2.2	Подвижные игры.			3	Контроль
2.3	Эстафеты.			3	Норматив
2.4	Полосы препятствий.			1	Норматив
2.5	Акробатические упражнения			1	Контроль
2.6	Бег			4	Норматив
3.	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	
3.1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.			4	Норматив

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
3.2	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.			2	Норматив
3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.			4	Норматив
3.4	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.			4	Норматив
4.	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	
4.1	<i>Упражнения без мяча.</i>			6	Тест
4.2	<i>Ловля и передача мяча.</i>			12	Тест
4.3	<i>Ведение мяча.</i>			12	Тест
4.4	<i>Броски мяча.</i>			10	Тест
5.	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	
5.1	Защитные действия при опеке игрока без мяча.			2	Анализ
5.2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.			2	Анализ
5.3	Перехват мяча.			2	Анализ
5.4	Борьба за мяч после отскока от щита.			2	Анализ
5.5	Быстрый прорыв.			2	Анализ



№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
5.6	Командные действия в защите.			2	Анализ
5.7	Командные действия в нападении.			2	Анализ
5.8	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.			4	Анализ
6.	<b><i>Контрольные игры и соревнования.</i></b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
6.1	Игры внутри группы.			6	Анализ (результат)
6.2	Игры с сильным и слабым противником.			2	Анализ (результат)
6.3	Товарищеские игры с командой другой школы.			1	Анализ (результат)
6.4	Участие в соревнованиях.			2	Анализ (результат)
6.5	Разбор проведённых игр.			1	Беседа
	<b>Всего</b>	<b>108</b>	<b>6</b>	<b>102</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Содержание дополнительной общеразвивающей программы.

#### *Теоретическая подготовка*

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

#### *Физическая подготовка*

##### *1. Общая физическая подготовка.*

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

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

1.6 Бег 500, 1000,1500,2000 метров.

##### *2. Специальная физическая подготовка.*

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### ***Техническая подготовка***

#### ***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 одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. 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. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

#### ***Тактическая подготовка***

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.

#### ***Контрольные игры и соревнования***

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.
4. Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

### **Календарный учебный график**

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сент	Беседа	2	Теоретическая подготовка	Спорт. зал	Опрос
2	сент	УТЗ	1	Общая физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
3	сент	УТЗ	2	Тактическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
4	сент	УТЗ	1	Общая физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
5	сент	УТЗ	2	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
6	сент	УТЗ	1	Общая физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
7	сент	УТЗ	2	Тактическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
8	сент	соревнования	1	Контрольные игры и соревнования.	Спорт. зал	Игра
9	окт	соревнования	2	Контрольные игры и соревнования.	Спорт. зал	Игра
10	окт	соревнования	1	Контрольные игры и соревнования.	Спорт. зал	Игра
11	окт	УТЗ	2	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
12	окт	УТЗ	1	Общая физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
13	окт	УТЗ	2	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
14	окт	УТЗ	1	Общая физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
15	окт	УТЗ	2	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
16	окт	Беседа	1	Теоретическая подготовка	Спорт. зал	Опрос
17	нояб	УТЗ	2	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
18	нояб	УТЗ	1	Общая физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
19	нояб	УТЗ	2	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
20	нояб	УТЗ	1	Общая физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
21	нояб	УТЗ	2	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
22	нояб	УТЗ	1	Общая физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
23	нояб	УТЗ	2	Тактическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
24	нояб	соревнования	1	Контрольные игры и соревнования.	Спорт. зал	Игра
25	дек	соревнования	2	Контрольные игры и соревнования.	Спорт. зал	Игра
26	дек	соревнования	1	Контрольные игры и соревнования.	Спорт. зал	Игра
27	дек	УТЗ	2	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
28	дек	УТЗ	1	Общая физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
29	дек	УТЗ	2	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
30	дек	УТЗ	1	Общая физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
31	дек	УТЗ	2	Тактическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
32	дек	Беседа	1	Теоретическая подготовка	Спорт. зал	Опрос
33	янв	УТЗ	2	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра



№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
34	янв	УТЗ	1	Общая физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
35	янв	УТЗ	2	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
36	янв	УТЗ	1	Общая физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
37	янв	УТЗ	2	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
38	янв	УТЗ	1	Общая физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
39	янв	УТЗ	2	Тактическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
40	янв	соревнования	1	Контрольные игры и соревнования.	Спорт. зал	Игра
41	февр	соревнования	2	Контрольные игры и соревнования.	Спорт. зал	Игра
42	февр	соревнования	1	Контрольные игры и соревнования.	Спорт. зал	Игра
43	февр	УТЗ	2	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
44	февр	УТЗ	1	Общая физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
45	февр	УТЗ	2	Тактическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
46	февр	УТЗ	1	Общая физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
47	февр	УТЗ	2	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
48	февр	УТЗ	1	Общая физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
49	март	УТЗ	2	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
50	март	УТЗ	1	Общая физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
51	март	УТЗ	2	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
52	март	УТЗ	1	Общая физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
53	март	УТЗ	2	Специальная физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
54	март	УТЗ	1	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
55	март	УТЗ	2	Тактическая подготовка.	Спорт. зал	Беседа, игра
56	март	Беседа	1	Теоретическая подготовка	Спорт. зал	Опрос
57	апр	УТЗ	2	Специальная физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
58	март	УТЗ	1	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
59	март	УТЗ	2	Тактическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
60	март	УТЗ	1	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
61	март	УТЗ	2	Специальная физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
62	март	УТЗ	1	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
63	март	УТЗ	2	Специальная физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
64	март	УТЗ	1	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
65	май	УТЗ	2	Специальная физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
66	май	УТЗ	1	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
67	май	УТЗ	2	Специальная физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
68	май	УТЗ	1	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
69	май	УТЗ	2	Специальная физическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
70	май	УТЗ	1	Техническая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, анализ, игра
71	май	УТЗ	2	Тактическая подготовка.	Спорт. зал	Наблюдение, игра
72	май	Беседа	1	Теоретическая подготовка	Спорт. зал	Опрос
		Всего	108	часов		

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основной показатель работы объединения дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах - универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60-70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип тренировочной работы в учебно-тренировочных группах – дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задача: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей

физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Два раза в год (декабрь, май) в объединении должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать общую разминку и соревнования в группе.

Педагог должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классным руководителем. Он должен приучать своих подопечных к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как чувство товарищества, общительность, смелость, волю к победе.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Специальная

физическая подготовка направлена на развитие качеств необходимых при игре в баскетбол.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по возрастам. Педагог должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению педагога.

### **Техническое обеспечение программы.**

1. Щиты с кольцами — 4
2. Жгуты и экспандеры - 10
- 3 Секундомер —1
4. Стойки для обводки — 12
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастический мостик —1
7. Гимнастические маты — 6
8. Скакалки — 30
9. Мячи набивные различной массы — 30
- 10 Гантели, гири различной массы — 20
11. Мячи баскетбольные — 40
12. Насос ручной со штуцером — 2
13. Рулетка—1
14. Макет площадки с фишками

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4-издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.