

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 205  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**Принято**

на заседании педагогического совета

протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Утверждено**

Директор ГБОУ гимназии №205

Пр.№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Л.П. Гусева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Юный баскетболист»**

для детей :12-17 лет  
срок реализации: 3 года

**Составитель программы:  
Лисицына Елена Анатольевна  
Педагог дополнительного образования**

**Санкт-Петербург  
2016**

## Содержание

Пояснительная записка .....	
Учебно-тематический план 1-го года обучения .....	
Содержание программы 1-го года обучения .....	
Ожидаемые результаты 1-го года обучения .....	
Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	
Содержание программы 2-го года обучения.....	
Ожидаемые результаты 2-го года обучения .....	
Учебно-тематический план 3-го года обучения .....	
Содержание программы 3-го года обучения .....	
Ожидаемые результаты 3-го года обучения.....	
Материально-техническое обеспечение программы.....	
Методическое обеспечение образовательной программы.....	
Список литературы и Интернет-ресурсов.....	

## Пояснительная записка

**Баскетбол** - одна из самых популярных, зрелищных, доступных, игр с мячом. Кроме того, занятия баскетболом, благотворно влияют на все системы организма школьников; помогают развивать множество физических качеств, таких как: сила, скорость, выносливость; координационные, кинестетические способности.

Образовательная программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

*Актуальность* программы заключается в том, что занятия баскетболом направлены не столько на достижение высоких результатов, сколько на повышение функционального состояния организма занимающихся.

Круглогодичные занятия баскетболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствует физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

*Отличительная особенность программы от уже имеющихся* заключается в том, что она создает условия для развития и подъема баскетбола по месту учебы. Подготовка юных баскетболистов ведется с нескольких сторон, а именно: общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой, что позволяет успешно осуществлять учебно-тренировочный процесс.

*Педагогическую целесообразность программы отражает* то, что школьники постоянно взаимодействуют с мячом, а это в свою очередь способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Игра в баскетбол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, способствует становлению личности.

### **Цель программы:**

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, а так же формирование у них стойкого интереса к занятиям.

### **Обучающие задачи:**

1. Научить правилам игры в баскетбол.
2. Познакомить с историей возникновения и развития баскетбола.
3. Научить школьников основам техники и тактики игры в баскетбол.

### **Развивающие задачи:**

1. Способствовать развитию физических качеств (специальных для игры в баскетбол).
2. Способствовать гармоничному развитию личности.
3. Способствовать развитию умения планировать и анализировать.
4. Способствовать развитию общей физической подготовки.
5. Способствовать развитию работоспособности, выносливости, собранности, уверенности в себе, скорости принятия решения.

### **Воспитательные задачи:**

1. Формировать чувство ответственности.
2. Воспитывать морально-волевые качества.
3. Способствовать формированию настойчивости, взаимопомощи, самостоятельности, дисциплинированности, лидерских качеств.

### **Условия реализации дополнительной образовательной программы**

В секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на 3 года обучения с режимом занятий на 1, 2 годах обучения 2 раза в неделю по 1,5 часа- за год 108 часов, на 3 году обучения 2 раза в неделю по 2 часа- за год 144 часа.

Все занимающиеся в секции 12 - 17 лет.

Количество занимающихся:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 человек

Если в секции организуются несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом уровня физического развития и спортивной квалификации.

### ***Формы организации деятельности***

- групповая,
- индивидуально-групповая.

### ***Формы организации занятий***

- беседа,
- теоретические, практические, учебно-тренировочные игры,
- соревновательные,
- контрольные испытания.

### ***Ожидаемые результаты***

#### **Знать:**

- основные правила игры в баскетбол;
- правила использования спортивного инвентаря;
- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля;
- основные правила судейства игры в баскетбол.

#### **Уметь:**

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой броска мяча в кольцо.
- осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на пол

#### ***На занятиях секции используются следующие формы контроля:***

- ✓ опрос,
- ✓ сдача контрольных нормативов 2 раза в год,
- ✓ контрольные игры,
- ✓ участие в соревнованиях разного уровня.

Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, физической и теоретической подготовленности, таких как: штрафные броски, броски с точек, передачи мяча на время; челночный бег на время, бег 30 метров, прыжок в длину с места; знание правил, умение быстро реагировать на судейские жесты.

**Учебно-тематический план**  
**1 год обучения**

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие.	2	2	-
2	Техника передвижений.	8	2	6
3	Техника ведения, переводы (финты).	12	3	9
4	Техника ловли и передачи.	17	4	13
5	Техника броска.	17	4	13
6	Тактические действия в защите.	11	2	9
7	Тактические действия в нападении.	8	2	6
8	Учебно-тренировочные игры.	9	2	8
9	Общая и специальная физическая подготовка.	20	8	12
10	Контрольные испытания.	2	1	1
11	Итоговое занятие	2	2	-
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>32</b>	<b>76</b>

## Содержание образовательной программы

### 1. Вводное занятие.

#### Теория:

- Джеймс Нейсмит – «изобретатель» баскетбола.
- История развития баскетбола.
- Правила игры в баскетбол, разметка;
- Зарождение баскетбола в России.
- Правила по технике безопасности.

### 2. Техника передвижений.

#### Теория:

- Характеристика основных видов передвижения в баскетболе, в нападении и защите.
- Рациональность применения этих приемов в игре.
- Технические приемы
- Правила по технике безопасности.

#### Практика.

##### *Передвижения:*

- Приставным шагом.
- Скрестным шагом.
- Спиной вперед.
- Спиной вперед приставным шагом.
- Бег с разворотами без потери скорости.

##### *Остановки:*

- Остановка прыжком на две ноги.
- 2-мя шагами.

##### *Повороты:*

- Вышагивания на опорной ноге.

##### *Стойки:*

- Высокая, средняя и низкая стойки игрока.
- Открытая и закрытая стойки игроков в защите.

### 3. Техника ведения, переводы (финты).

#### Теория:

- Характеристика основных видов дриблинга в баскетболе.
- Обманные действия на месте и в движении.
- Рациональность применения этих приемов в игре.
- Техника выполнения приемов (положение мяча относительно тела, положение руки на мяче).
- Правила по технике безопасности.

#### Практика:

##### *Виды ведения:*

- Высокое
- Среднее
- Низкое

*Обманные действия на месте:*

- Показ на бросок.
- Показ на передачу.
- Показ в сторону противоположную дальнейшему движению.

*Обманные действия в движении (переводы):*

- Выполнение перевода «кроссовер».
- Выполнение перевода под ногой.
- Выполнение перевода за спиной.
- Выполнение перевода «обкат».

#### **4. Техника ловли и передачи мяча.**

Теория:

- Характеристика основных видов передач.
- Рациональность применения этих приемов в игре.
- Техника выполнения приемов (исходные положения, работа рук и ног).
- Правила по технике безопасности.

Практика:

*Ловля:*

- Высоко летящего мяча
- Катящегося мяча

*Передача:*

- Двумя руками от груди.
- Одной рукой от плеча.
- От головы.
- Из-за спины.
- В парах и тройках.
- Высокие и низкие.
- С отскоком от пола.

#### **5. Техника бросков.**

Теория:

- Характеристика основных видов бросков в баскетболе.
- Рациональность применения этих приемов в игре.
- Техника выполнения приемов (исходные положения, работа рук и ног).
- Правила по технике безопасности

Практика:

*Виды бросков:*

- Одной рукой сверху с близкой, средней и дальней дистанции.
- Одной рукой снизу с близкой, средней и дальней дистанции.
- Крюком с близкой дистанции.



- Полу-крюком с близкой дистанции.
- С 2-х шагов.

## **6. Тактические действия в защите.**

### Теория:

- Умение выбрать место, в зависимости от расположения игроков соперника.
- Основные виды защитных действий (личная, зонная)
- Умение держать игрока с мячом и без мяча.
- Рациональность применения этих приемов в игре.
- Правила по технике безопасности.

### Практика:

#### *Личная защита:*

- по всему полю
- от центра поля
- лично-кучная защита.
- Перехват мяча.
- Блокировка броска.

#### *Зонная защита:*

- 2х3.
- 3х2.
- 1х3х1.

## **7. Тактические действия в нападении.**

### Теория:

- Умение выбрать место, в зависимости от положения защитников, игра в линию.
- Основные виды действий в нападении (индивидуальные; групповые)
- Рациональность применения тактических приемов в игре.
- Открывание для получения мяча, вбрасывание мяча из аута.
- Правила по технике безопасности.

### Практика:

#### *Индивидуальные действия в нападении:*

- Атака кольца
- Проход
- Обыгрывание 1 в 1
- Открывание для получения мяча

#### *Групповые действия в нападении:*

- Нападение в линию.
- Сбрасывания из аута.
- Квадрат

## **8. Учебно-тренировочные игры.**

### Теория:

- Развитие умения видеть поле
- Короткими передачами.
- Судейство в баскетболе.

- Варианты игры.
- Правила по технике безопасности.

#### Практика:

*Развитие умения видеть поле:*

- Восьмерка
- Перегрузка

*Варианты игры «стритбол»:*

- 1х1.
- 2х2.
- 3х3.

*Варианты игры на все поле:*

- Классический 5х5.
- Мини
- Челночный

### **9. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### Теория:

- Понятие общей и специальной подготовленности.
- Варианты упражнений с мячом и без мяча.
- Упражнения как средство гармоничного развития
- Упражнения как средство повышения функционального состояния организма.
- Правила по технике безопасности.

#### Практика:

*Общая физическая подготовка:*

Бег:

- Семенящий.
- С высоким подниманием бедра.
- С высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед.
- С забрасыванием голени назад.
- Бег толчками.
- Бег вверх по лестнице.
- Рывок на 15-40-60 м.
- Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м.

Прыжки:

- Вертикально вверх
- В длину с места
- На двух ногах
- На одной ноге

*Специальная физическая подготовка:*

С ведением мяча:

- Прыжки с ведением мяча
- Приставные шаги с ведением мяча
- Бег спиной вперед с ведением мяча

- Скоростное ведение 1-2 мячей

С передачами мяча

- в парах
- в тройках

Усложненный вариант с передачами мяча

- в парах - с попаданием в кольцо
- в тройках - с попаданием в кольцо

## **10. Контрольные испытания.**

Теория:

- Рассказ о контрольных испытаниях.
- Критерии оценки.
- Правила по технике безопасности.

Практика:

- Выполнение контрольных испытаний.

## **11. Итоговое занятие.**

Теория.

- Подведение итогов, анализ достижений, индивидуальные рекомендации тренера.

Учебно-тематический план по обучению баскетболу ( 108 часов 3ч/нед)

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	Кол часов
1-2	<b>Раздел 1. Вводные занятия (2 часа)</b> История развития баскетбола. Правила игры в баскетбол, разметка; Зарождение баскетбола в России. Правила по технике безопасности.		2
3	<b>Раздел 2. Техника передвижений (8 часов)</b> Характеристика основных видов передвижения в баскетболе, в нападение и защите.		1
4	Технические приемы. Правила по технике безопасности.		1
5	Приставным шагом. Скрестным шагом. Спиной вперед.		1
6	Спиной вперед приставным шагом. Бег с разворотами без потери скорости.		1
7-8	Остановка прыжком на две ноги. 2-мя шагами.		2
8-9	Стойки - Высокая, средняя и низкая стойки игрока. Открытая и закрытая стойки игроков в защите.		2
10	<b>Раздел 3. Техника ведения, переводы (12 часов)</b> Характеристика основных видов дриблинга в баскетболе.		1
11	Обманные действия на месте и в движении.		1
12	Рациональность применения этих приемов в игре.		1
13	Техника выполнения приемов (положение мяча относительно тела, положение руки на мяче).		1
14	Правила по технике безопасности.		1
15	Ведение: низкое, среднее, высокое.		1
16	Показ на бросок. Показ на передачу.		1
17	Показ в сторону противоположную дальнейшему движению.		1
18	Выполнение перевода «кроссовер».		1
19	Выполнение перевода под ногой.		1
20	Выполнение перевода за спиной.		1
21	Выполнение перевода «обкат».		1
22	<b>Раздел 4. Техника ловли и передачи мяча (17 часов)</b> Характеристика основных видов передач.		1
23	Рациональность применения этих приемов в игре.		1
24	Техника выполнения приемов (исходные положения, работа рук и ног).		1
25	Правила по технике безопасности ловли и передачи мяча.		1
26	Правила по технике безопасности катящегося мяча		1
27-28	Техника передачи двумя руками от груди.		2
29-30	Техника передачи одной рукой от плеча.		2
31	Техника передачи от головы.		1
32	Техника передачи из-за спины.		1
33	Техника передачи в парах и тройках.		1
34	Передачи высокие и низкие.		1
35	Передачи с отскоком от пола.		1
36	Характеристика основных видов передач.		1
37	Ловля высоко летящего мяча		1
38	Ловля Катящегося мяча		1

39-40	<b>Раздел 5. Техника броска (17 часов)</b> Характеристика основных видов бросков в баскетболе.		2
	Рациональность применения этих приемов в игре.		
41-42	Техника выполнения приемов (исходные положения, работа рук и ног).		2
43-44	Бросок одной рукой сверху с близкой, средней и дальней дистанции.		2
45-46	Бросок одной рукой снизу с близкой, средней и дальней дистанции.		2
47-48	Бросок крюком с близкой дистанции.		2
49-50	Бросок полу-крюком с близкой дистанции.		2
51	Бросок с 2-х шагов.		1
52	Характеристика основных видов бросков в баскетболе.		1
53	Рациональность применения этих приемов в игре.		1
54	Техника выполнения приемов (исходные положения, работа рук и ног).		1
55	Правила по технике безопасности при броске.		1
56	<b>Раздел 6. Тактические действия в защите.</b> Умение выбрать место, в зависимости от расположения игроков соперника.		1
57	Основные виды защитных действий (личная, зонная) .		1
58	Умение держать игрока с мячом и без мяча.		1
59	Рациональность применения этих приемов в игре.		1
60	Правила по технике безопасности.		1
61	Личная защита по всему полю.		1
62	Личная защита от центра поля.		1
63	Личная защита лично-кучная защита.		1
64	Перехват мяча.		1
65	Блокировка броска.		1
66	Зонная защита: 2х3, 3х2, 1х3.		1
69	<b>Раздел 7. Тактические действия в нападении (8 часов)</b> Рациональность применения тактических приемов в игре. Открывание для получения мяча, вбрасывание мяча из аута.		1
70	Индивидуальные действия в нападении атака кольца.		1
71	Индивидуальные действия в нападении проход		1
72	Индивидуальные действия в нападении обыгрывание 1 в 1.		1
73	Индивидуальные действия в нападении открывание для получения мяча.		1
74	Групповые действия в нападении нападение в линию.		1
75	Групповые действия в нападении сбрасывания из аута.		1
76	Групповые действия в нападении квадрат.		1
77	<b>Раздел 8. Учебно-тренировочные игры (9 часов)</b> Развитие умения видеть поле		1
78	Короткими передачами.		1
79	Судейство в баскетболе.		1
80	Варианты игры.		1
81	Правила по технике безопасности.		1
82	Развитие умения видеть поле восьмерка.		1
83	Развитие умения видеть поле перегрузка.		1
84	Варианты игры «стритбол»: 1х1. 2х2. 3х3.		1

85	Варианты игры на все поле: классический 5х5	1
86	Понятие общей и специальной подготовленности.	1
87	<b>Раздел 9. Общефизическая подготовка (20 часов)</b> Варианты упражнений с мячом и без мяча.	1
88	Упражнения как средство гармоничного развития	1
89	Упражнения как средство повышения функционального состояния организма.	1
90	Правила по технике безопасности.	1
91	Бег семенящий.	1
92	Бег с высоким подниманием бедра.	1
93	Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед.	1
94	Бег с забрасыванием голени назад. С передачами мяча в парах.	1
95	Бег толчками. Прыжки вертикально вверх.	1
96	Бег вверх по лестнице.	1
97	Рывок на 15-40-60 м. Прыжки в длину с места.	1
98	Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м. Усложненный вариант с передачами мяча в тройках - с попаданием в кольцо	1
99	Бег семенящий. Прыжки на двух ногах.	1
100	Бег высоким подниманием бедра.	1
101	Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед.	1
102	Бег с забрасыванием голени назад.	1
103	Бег толчками. С ведением мяча прыжки с ведением мяча. С ведением мяча приставные шаги с ведением мяча.	1
104	Бег вверх по лестнице. Прыжки на одной ноге.	1
105	Рывок на 15-40-60 м.	1
106	Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м.	1
107	<b>Раздел 10. Контрольные испытания (2 часа)</b> Рассказ о контрольных испытаниях. Критерии оценки. Выполнение контрольных испытаний.	1
108	Подведение итогов, анализ достижений, индивидуальные рекомендации тренера.	1

## Ожидаемые результаты после 1 года обучения

По окончании 1 года обучения

### знать:

- ✓ основные сведения из истории баскетбола,
- ✓ правила по техники безопасности;
- ✓ основные правила игры,
- ✓ разметку площадки и ее значение,
- ✓ способы перемещения по площадке,
- ✓ простейшие технические приемы (броски, передачи, дриблинг),
- ✓ простейшие тактические приемы (нападения и защиты),
- ✓ виды упражнений для развития основных и специальных физических качеств.

### уметь:

- ✓ перемещаться различными способами с мячом,
- ✓ перемещаться разными способами с выполнением передачи и ловли,
- ✓ осуществлять передачу мяча партнеру по команде различными способами,
- ✓ контролировать перемещения мяча и партнеров при игре,
- ✓ переходить из нападения в защиту и обратно,
- ✓ быстро реагировать на судейские жесты.

## Учебно-тематический план

2 год обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие.	2	2	-
2	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-
3	Организация и проведение	3	1	2

	соревнований по баскетболу.			
4	Общая и специальная физическая подготовка.	21	5	16
5	Техника игры в баскетбол.	38	8	30
6	Тактика игры в баскетбол.	38	8	30
7	Контрольные испытания.	2	1	1
8	Итоговое занятие	2	2	-
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>29</b>	<b>79</b>



## Содержание образовательной программы

### 1. Вводное занятие.

#### Теория:

- Правила по техники безопасности.
- История развития баскетбола за рубежом.
- Достижения советских и российских баскетболистов на международных соревнованиях.

### 2. Физическая культура и спорт в России.

#### Теория:

- Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта.
- Массовый характер Российского спорта.
- Федерация баскетбола России.
- Обзор соревнований по баскетболу: первенство и кубок России среди команд мастеров.
- Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры и баскетболисты.

### 3. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

#### Теория:

- Правил игры и пояснений к ним.
- Обязанности судей.
- Выбор места судей при различных игровых ситуациях.
- Замечания, предупреждения и удаления игроков с площадки.

#### Практика:

- Выполнение обязанностей судьи за столиком

### 4. Общая и специальная физическая подготовка.

#### Теория:

- Углубленное изучение техники двигательных действий.
- Правила по техники безопасности.

#### Практика:

*Упражнения для рук и плечевого пояса.*

- Сгибание и разгибание
- Вращения,
- Махи,
- Отведение и приведение,
- Рывки одновременно и разновременно

*Упражнения для ног.*

- Поднимание на носки;
- Сгибание ног в тазобедренных суставах;
- Приседания;
- Отведения и приведения;
- Махи ногой в передне-заднем и боковом направлениях;
- Выпады,
- Пружинистые покачивания в выпаде;
- Подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.);
- Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
- Прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.*

- Наклоны, вращения, повороты головы;
- Наклоны туловища,
- Круговые вращения туловищем,
- Повороты туловища,
- Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине;
- Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- Угол из исходного положения лежа,
- Сидя и в положении виса;
- Различные сочетания этих движений.

*Упражнения для развития силы с преодолением собственного веса:*

- Подтягивание из виса,
- Отжимание в упоре,
- Приседания на одной и двух ногах.

*Упражнения для развития силы с преодолением веса и сопротивления партнера:*

- Переноска и перекладывание груза.
- Перетягивание каната.
- На гимнастической стенке.
- С набивными мячами.

*Упражнения для развития быстроты.*

- Ускорения по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу.

*Упражнения для развития гибкости.*

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

*Упражнения для развития ловкости.*

- Разнонаправленные движения рук и ног.
- Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.
- Перевороты вперед, в стороны, назад.

*Упражнения для развития умения «видеть поле».*

- Игра в «пятнашки» в парах,
- Игра «пятнашки с передачей мяча».

## **5. Техника игры в баскетбол.**

Теория:

- Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов.
- Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом
- Рациональность и быстрота выполнения
- Эффективность применения в конкретных игровых условиях.
- Правила по технике безопасности

Практика:

*Броски:*

- Из-под кольца с правой стороны, с левой стороны.
- Сильной рукой, слабой рукой.
- В прыжке.
- С двух шагов.
- В единоборстве.
- После остановки прыжком на две ноги.

*Ведение мяча на месте:*

- Правой рукой, левой рукой.
- С закрытыми глазами: низкое, среднее, высокое ведение.
- С переводом с руки на руку.

*Ведение мяча в движении:*

- Вперёд лицом,
- Спиной.
- С переводом с руки на руку
- С остановками и последующим резким ускорением вперёд.
- На скорость.

*Обманные движения (финты).*

- Двоекка при наведение игрока соперника на партнера с последующей передачей мяча.
- Совершенствование перевода «кроссовер».
- Совершенствование перевода под ногами.
- Совершенствование перевода за спиной.
- Совершенствование перевода «обкат».

## **6. Тактика игры в баскетбол.**

Теория:

- Понятие о тактической системе и стиле игры.
- Характеристика игровых действий баскетболистов при расстановке в защите по схеме 3-2; 2-1-2; 1-3-1.
- Организация атаки,
- Атака через центр,
- Атака после быстрого прорыва,

- Атакующие комбинации с участием игроков различных амплуа,
- Организация обороны,
- «Персональная опека»,
- Зонная защита,
- Страховка.
- Положительные и отрицательные моменты в ходе игры
- Правила по технике безопасности.

#### Практика:

##### *Тактика нападения.*

- Занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча.
- Использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.
- Взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника,
- Использование коротких и средних передач.
- «Стенка»,
- «Скрещивание».
- «Двоячка на ведение».
- Выполнение обязанностей в атаке на своём игровом месте,
- Игра по избранной тактической системе в составе команды.
- Атаке быстрым прорывом.
- Вбрасывание мяча из-за боковой, лицевой линии; на точность и дальность.

##### *Тактика защиты.*

- Противодействие маневрированию,
- Совершенствование в «перехвате» мяча.
- Противодействие передаче, ведению и броску по кольцу.
- Взаимодействия в защите при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника,
- Подстраховка партнёров.
- Противодействие «стенке», «скрещиванию», «двоячки на ведении».
- Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.
- Выполнение основных обязательных действия в защите на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды.
- Организация защиты по принципу персональной и зонной защиты.
- Противодействие быстрым прорывам.

## **7. Контрольные испытания.**

### Теория:

- Рассказ о контрольных испытаниях.
- Критерии оценки.
- Правила техники безопасности.

### Практика:

- Выполнение контрольных испытаний.

## **8. Итоговое занятие.**

### Теория:

- Подведение итогов, анализ достижений, индивидуальные рекомендации тренера.

## **Ожидаемые результаты после 2 года обучения**

По окончании 2 года обучения

### знать:

- ✓ основные сведения о развитии баскетбола в нашей стране и за рубежом,
- ✓ основные группы мышц,
- ✓ правила техники безопасности,
- ✓ правила организации и проведения соревнований, судьи в поле и за столиком, составление и ведение протокола;
- ✓ различные системы проведения соревнований (круговая, стыковая),
- ✓ технические приемы (броски, ведение, передачи)
- ✓ тактические приемы командной игры (контратаки, атаки, защита).

### уметь:

- ✓ выполнять обыгрывание игрока 1 в 1,
- ✓ взаимодействовать с партнерами по команде в нападении и защите,
- ✓ выполнять броски по кольцу через руки активного защитника,
- ✓ уметь возвращаться в защиту,
- ✓ импровизировать в нестандартной ситуации.

## Учебно-тематический план

3 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие.	2	2	-
2	Влияние физических упражнений, на организм.	3	3	-
3	Оказание первой медицинской помощи	3	2	1
4	Гигиена и режим дня спортсмена.	1	1	-
5	Техника и тактика игры в баскетбол	78	14	64
6	Оборудование, инвентарь и уход за ним	2	1	1
7	Психологическая подготовка	4	3	1
8	Правила игры, соревнования и их организация.	4	3	1
9	Общая и специальная физическая подготовка.	39	6	33
10	Судейская практика	4	1	3
11	Контрольные испытания	2	1	1
12	Итоговое занятие	2	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>38</b>	<b>104</b>

## Содержание образовательной программы

### 1. Вводное занятие.

#### Теория:

- Этапы развития игры в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры.
- Участие спортсменов в соревнованиях.
- Включение баскетбола в программу Олимпийских игр.
- Правила по технике безопасности.

### 2. Влияние физических упражнений на организм.

#### Теория:

- Особенности строения мышечной системы человека в разном возрасте.
- Сенситивные периоды развития способностей,
- Воздействие упражнений на функциональное состояние организма.
- Правила по технике безопасности

### 3. Оказание первой медицинской помощи.

#### Теория:

- Вывихи, ушибы, переломы, растяжения.
- Правила оказания первой помощи.
- Оказание помощи при травмах.
- Профилактика травматизма.
- Правила по технике безопасности

#### Практика:

- Нанесение мазей,
- Использование эластичного бинта и тейпа.

### 4. Гигиена и режим дня спортсменов.

#### Теория:

- Значение режима дня в тренировке спортсмена,
- Ежедневная утренняя гимнастика.
- Правильное питание в режиме тренировок.
- Правила по технике безопасности

### 5. Техника и тактика игры в баскетбол.

#### Теория:

- Совершенствование приемов игры.
- Чередование приемов игры.
- Выполнение приемов игры в связках.
- Правила по технике безопасности.

#### Практика:

- Сочетание элементов техники с атакующими и защитными действиями.
- Совершенствование тактики игры в разных зонах.
- Совершенствование различных передач.
- Совершенствование броска.
- Совершенствования игры под кольцом и на периметре.
- Отработка игры в нападение и в защите.

- Выполнение технических приемов нападения, защиты;
- Выполнение тактических действий – индивидуальных, групповых и командных.

#### **6. Оборудование, инвентарь и уход за ними.**

##### Теория.

- Оборудование для баскетбола.
- Правила по технике безопасности.

##### Практика:

- Подготовка инвентаря к занятию (мячи, сетка, кольца)

#### **7. Психологическая подготовка.**

##### Теория:

- Особенности воспитания волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе.
- Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр.

##### Практика:

- Изучение специальной литературы, настройка на соревнования.
- Психорегулирующая тренировка.
- Психологический настрой на игру,

#### **8. Правила игры, соревнования и их организация.**

##### Теория:

- Требования к организации и проведению соревнований по баскетболу.
- Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам.
- Правила по технике безопасности.

##### Практика:

- Организация внутри-школьного турнира.
- Оформление документации.

#### **9. Общая и специальная физическая подготовка.**

##### Теория:

- Занятия различными видами спорта, специальные упражнения, рекомендуемые в занятиях для предыдущих годов обучения.
- Правила по технике безопасности.

##### Практика:

##### *Упражнения для ног:*

- Поднимание на носки;
- Сгибание ног в тазобедренных суставах;
- Приседания;
- Махи,
- Выпады,
- Пружинистые покачивания в выпаде;
- Подскоки из различных исходных положений;
- Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
- Прыжки.



*Упражнения для шеи и туловища.*

- Наклоны,
- Вращения,
- Повороты головы;
- Наклоны туловища,
- Повороты туловища,
- Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине;
- Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- Угол из положения, лежа, сидя и в положении виса;
- Различные сочетания этих движений.

*Упражнения для развития силы.*

- Упражнения с преодолением собственного веса.
- Преодоление веса и сопротивления партнера.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для развития быстроты.*

- Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

## **10. Судейская практика.**

Теория.

- Обязанности судей.

Практические занятия.

- Проведение учебных занятий, организация и проведение соревнований.
- Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

## **11. Контрольные испытания.**

Теория:

- Рассказ о контрольных испытаниях.
- Критерии оценки.
- Правила техники безопасности.

Практика:

- Выполнение контрольных испытаний.

## **12. Итоговое занятие.**

Теория.

- Подведение итогов, анализ достижений воспитанников за весь период обучения, индивидуальные рекомендации тренера для занимающихся в секции детей.

## **Ожидаемые результаты после 3 года обучения**

По окончании 3 года обучения

знать:

- ✓ важные достижения отечественных баскетболистов,

- ✓ основные сведения о баскетболе как олимпийском виде спорта,
- ✓ правила оказания первой помощи.
- ✓ важность врачебного контроля,
- ✓ правила техники безопасности,
- ✓ особенности воспитания волевых качеств,
- ✓ требования к организации и проведению соревнований по баскетболу,
- ✓ требования, предъявляемые к участникам соревнований,
- ✓ различные тактические приемы игры (индивидуальные, групповые и командные),
- ✓ различные технические приемы,
- ✓ различные тактические системы.

уметь:

- ✓ контролировать свою подготовку,
- ✓ психологически настраиваться на игру,
- ✓ оказывать первую помощь,
- ✓ выполнять судейские обязанности,
- ✓ организовать тренировочное занятие,
- ✓ анализировать тренировочный процесс и игру,
- ✓ применять различные тактические приемы (индивидуальные, групповые и командные) в игре.

## Материально-техническое обеспечение программы

### ***Спортивный инвентарь, оборудование***

Спортивный зал,

Оборудованные раздевалки.

Душевые

Кольца баскетбольные - 2шт.

Мячи баскетбольные - 10шт.

Гимнастические скамейки - 4шт.

Гимнастическая стенка - 12 секций.

Манишки - 6шт.

Скакалки - 15 шт.

Теннисные мячи - 15 шт.

Гантели - 10 шт.

Набивные мячи - 10 шт.

Аптечка первой помощи -1 шт.

### **Методическое обеспечение образовательной программы**

Для успешной реализации дополнительной образовательной программы используются следующие **формы организации деятельности:**

1. *Групповая,*
2. *Индивидуально-групповая.*

### ***Методы обучения:***

1. *Практические* – показ педагогом, воспитанником.
2. *Словесные* - рассказ, описание, объяснение задания, разбор, анализ игр.
3. *Наглядные* – показ видеосюжетов, иллюстраций, фотографий, плакатов.

### ***Формы организации занятий:***

беседа, теоретические, практические, учебно-тренировочные игры, соревновательные, контрольные испытания.

На занятиях секции используются следующие **формы контроля:**

1. *опрос,*
2. *сдача контрольных нормативов,*
3. *контрольные игры,*
4. *соревнования различного уровня*

Два раза в год, в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является, участие детей в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного уровня.

Так же для более успешного освоения материала занимающимися в секции детьми, используется видеочамера. Что позволяет моментально выявить и доказать наличие тех или иных ошибок в технике выполнения элементов баскетбола.

Более того просмотр тренировочного процесса, его анализ, и последующие выводы об ошибках и пробелах в подготовке, позволяют предупредить их появление в товарищеских играх и соревнованиях разного уровня.

Для более успешного освоения материала педагог использует следующую **методическую литературу:**

1. Баскетбол. Учебник для физ. ин-тов. Изд.2-е, перераб. Б 27 Под ред. Н. В. Семашко, «Физическая культура и спорт», 1976.
2. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие / СПб.ГАФК им П.Ф. Лесгафта.
3. 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, 2007. – 134 с.
4. Баскетбол: шаги к успеху / Хол Виссел; пер. с англ. В.А. Жукова. – М.: АСТ:Астрель, 2009. – 240 с.: ил.

### **Список литературы для педагогов:**

1. Все о спорте. Справочник, 2-е изд., в 3-х т. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Коротков И. Подвижные игры в занятиях спортом. Гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол. М.: Физкультура и спорт, 1971.
3. Под ред. Клещёва Ю.Н. Спортивные игры. /Учебное пособие для вузов/. М., 1987.
4. Баскетбол. Примерная программа по спортивной подготовке для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2004г. В.Луничкин, В.Башкирова, Ю.Портнов.
5. Спортивные игры в физическом воспитании школьников. СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 1998.

### **Список литературы для детей:**

1. Баскетбол: шаги к успеху / Хол Виссел; пер. с англ. В.А. Жукова. – М.: АСТ:Астрель, 2009. – 240 с.: ил.
2. <http://www.youtube.com/user/GanonBakerBasketball>
3. <http://www.youtube.com/watch?v=9Yf1RMtXE5Y&feature=c4-overview-v1&list=PL22C320E18CDCD7F2>
4. <http://www.slamdunk.ru/>
5. <http://sport-lessons.com/teamgames/basketball/1273-uroki-basketbola-stoyka-igroka.html>
6. <http://sport-lessons.com/teamgames/basketball/1272-uroki-basketbola-dribling.html>
7. <http://sport-lessons.com/teamgames/basketball/1570-playometriya-dlya-basketbolistov-video-urok.html>