

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №20»  
ГОРОДА МИХАЙЛОВСКА ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОКРУГА  
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 29.08. 2023 года  
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО  
Зам. дир. по ВР  
\_\_\_\_\_/ А.В.Семиноженко  
«29» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 20  
\_\_\_\_\_/ А.В.Козина  
Приказ от 29.08.2023года  
№ 97-ОД  
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

**Уровень программы:** стартовый

**Возрастная категория:** от 10 до 16 лет

**Состав группы:** 25 человек

**Срок реализации:** 1 год

**ID-номер программы в Навигаторе:** 2062

Автор составитель:  
И.А. Згуря  
учитель физической культуры  
МБОУ СОШ № 20

г. Михайловск, 2023 г.

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

### **1.1 Пояснительная записка**

Программа «Баскетбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 10-16 лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПином 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом и локальными актами МБОУ СОШ № 20.

**Уровень освоения:** стартовый.

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к программам **физкультурно-спортивной**

направленности и предназначена для детей в возрасте 10-16 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся три раза в неделю.

### **Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.**

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна и оригинальность** программы в том, что, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к обучающимся в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровье формирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Педагогическая целесообразность.** Баскетбол –это командный вид спорта. В баскетболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Соревновательное противостояние баскетболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только баскетболу соревновательных действий — приемов игры (тактики). При этом обязательным является наличие соперника. В баскетболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место (корзину) соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п. Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности

умений навыков каждого игрока в соответствии с игровым амплуа. В баскетболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

**Адресат программы:** дети 10-16 лет

**Объем программы:** Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 2 академических часа. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

**Форма обучения и виды занятий:** форма обучения – очная.

Основными формами учебного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах;

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения, 31 учебных недель

**Режим занятий:** Количество занятий 2 раза в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю по 4 часа.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:**

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий баскетболом.

## **Задачи программы**

### **Образовательные**

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;

- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта

- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;

### **Развивающие**

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;

- развивать физические способности учащихся

### **Воспитательные**

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.

- воспитание волевых качеств

## **Планируемые результаты**

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся

### **должны знать:**

- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- характеристику игры;

- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;

- основные приёмы самоконтроля;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепления здоровья;

- основы развития познавательной сферы;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### 1.3. Содержание программы УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Начало учебного года – 1 октября.

Конец учебного года – по окончании реализации программного материала в полном объеме, изложенного в учебном плане.

Продолжительность учебного года – 31 неделя.

№ занятия	Название раздела, Темы	Количество учебных часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
1	<b>Инструктаж по технике безопасности игры в баскетбол.</b>	<b>1</b>	1			
2-4	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>5</b>		<b>1</b>	тест
5	История возникновения и развития баскетбола	1	1			
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1			
7	Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь	1	1			



8	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	2	1	1		
9	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры	4	2	2		
10	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	4	2	2		
11	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры	2	1	1		
12	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2	1	1		
13	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением	2	1	1		

	<p>правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры</p>					
14	<p>ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки.</p>	4	2	2		
15	<p>ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.</p>	2		1	1	Тестирование
16	<p>ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.</p>	2	1	1		
17	<p>Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.</p>	4	2	2		

18	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	1		1		
19	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	2	1	1		
20	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	2	1	1		
21	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2		2		
22	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	4	2	2		
23	Техника ведения мяча. Подвижные игры.	6		6		
24	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	4	2	2		
25	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и	4	2	2		

	выходи». Подвижные игры.					
26	ОРУ. Передача мяча в тройках	4		4		
27	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	6		6		
28	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	6	3	3		
29	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры	4		4		
30	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	4		4		
31	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	4		4		
32	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	4		2	2	тестирование
33	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные	6	3	3		

	действия в нападении. Подвижные игры.					
34	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	4		2		
35	ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра	4		4		
36	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	4	2	2		
37	Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	4		4		
38	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	6	3	3		
39	Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от	4		4		

	ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.					
40	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	4	2	2		
41	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	4		4		
42	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	4	2	2		
43	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	6		6		
44	Правила техники безопасности.	4	2	2		
45	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра	4		4		
46	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на	4		4		

	площадке. Учебно-тренировочная игра.					
47	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	4		4		
48	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	4		4		
49	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	6	3	3		
50	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	4		4		
51	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	4		4		
52	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра	4		4		
53	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		

54	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	4	2	2		
55	. ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении.	4		4		
56	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
57	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	6	3	3		
58	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	4		4		
59	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	4		4		
60	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Правила игры.	4	2	2		



61	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	4		4		
63	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	6	3	3		
64	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	4		4		
65	ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	4	2	2		
66	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	4		4		
67	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	4		4		
68	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	4		4		

69	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	4		4		
70	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	6	3	3		
71	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	4		2		
72	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра	4		4		
73	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	4		4		
74	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	4		4		
75	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	4	2	2		

	Соревнования.					
76	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
77	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	4		4		
78	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	4		4		
79	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	2		2		
80	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
81	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	4		4		
82	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
83	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-	4		4		

	тренировочная игра.					
84	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
85	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
86	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	3		3		
87	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	4		2	2	тест
88	Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	4		2	2	Тест
89	Сдача контрольных испытаний по ОФП.	4		2	2	Тест
	<b>Итого</b>	310	<b>67</b>	<b>233</b>	<b>10</b>	

### Содержание учебного плана

**Занятие 1. Введение. Инструктаж по Т.Б. и П.Б.** История возникновения и развития баскетбола. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь. ОРУ. История развития баскетбола.

**Занятие 2.** ОРУ. Действие без мяча.Ловля мяча от пола. ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Подвижные игры

**Занятие 3.** ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди.

**Занятие 4.** ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.

**Занятие 5.** ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Действие без мяча. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.

**Занятие 6.** Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.

**Занятие 7.** ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.

**Занятие 8.** ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.Техника ведения мяча. Подвижные игры.

**Занятие 9.**ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.

**Занятие 10.** ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.

**Занятие 11.** ОРУ. Передача мяча в тройках. Круговая тренировка. Подвижные игры.

**Занятие 12.** Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.

**Занятие 13-** ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.

**Занятие 14.** ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.

**Занятие 15.**ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.

**Занятие 16.** ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.

**Занятие 17.** ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра

**Занятие 18.** Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста.

**Занятие 19.** Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 20.** Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 21.** Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 22.** Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 23.** ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебная игра. Соревнования.

**Занятие 24.** Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра

**Занятие 25.** ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 26.** ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 27.** Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 28.** ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.

**Занятие 29.** ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 30.** Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра

**Занятие 31.** Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 32.** ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 33.** ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении.

**Занятие 34.** ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 35.** Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 36.** Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 37.** ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 38.** ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Правила игры.

**Занятие 39.** ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 40.** Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 41.** ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 42.** ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 43.** Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.

**Занятие 44.** ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 45.** Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.



**Занятие 46.** ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра

**Занятие 47.** Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 48.** Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 49.** Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.

**Занятие 50.** ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 51.** ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 52.** Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях

**Занятие 53.** ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.

**Занятие 54.** Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра. ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 55.** ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 56.** Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 57.** ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 58.** Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 59.** Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 60.** ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 61.**Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.

**Занятие 62.**Сдача контрольных испытаний по ОФП.

## **2.1 Календарный учебный график**

Место проведения: Спортивный зал СОШ №20

Время проведения занятий:

Вторник девочки: 14:00ч-16:00ч.

Четверг девочки: 14:00ч-16:00ч.

Суббота девочки: 13:00ч-15:00ч.

## **2.2 Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение:** тренер -преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

**Методическое обеспечение:**Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

**Дидактические материалы:**

- Карточка упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

#### **Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

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

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал СОШ №20 с баскетбольной разметкой площадки, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика -35 штук, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

#### **Контрольные нормативы**

Общезначительная и специальная физическая подготовка.

<b>№ п/п</b>	<b>Нормативы подготовки</b>	<b>Девочки</b>
1	Бег 30 м, с	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	150 - 175
4	6-минутный бег, м	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из	10 - 14

	виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	35-40

### Нормативы специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

### 2.4. Методические материалы. Методы и формы обучения

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	2 раза в неделю	6 часов	186 часов

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и

оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений,** который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая.