

**Дополнительная  
общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 13–17 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:  
Митягина Олеся Владимировна  
учитель физкультуры

Нижний Новгород

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
3. Календарный учебный график	7
4. Рабочая программа	8
5. Формы аттестации	25
6. Оценочные и методические материалы	26
7. Список литературы	29

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов: Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.14, п.15, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55(п.2 ч.1), 58 (ч.1), 75 (ч.1,ч.4); Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной Деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»; СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41; Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р); Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р).

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная. Программа реализуется в форме секции.

Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности баскетбол играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развить систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Цель программы: физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

Задачи:

- развитие интереса к игре баскетбол;
- формирование знаний обучающихся о технике и тактике игры баскетбол;
- укрепление здоровья школьников;
- воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом;
- В процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях.

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют 13-17 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 15-30 человек.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 76 учебных часов в год.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;

- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Режим занятий: занятия в секции проводятся для 13–17 лет. Программа рассчитана на 2 учебных часа в неделю. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 45 минут.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;
- Линии разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол.
- Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

Уметь:

- Выполнять основные элементы баскетбола (ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);
- Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника. Применять в игре командное нападение;
- Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;
- Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

Результативность занятия обучающихся в секции определяется с помощью:

- 1) Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
- 2) Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.).
- 3) Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).
- 4) Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

## 2. Учебный план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	5
2	Техническая	29
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	5
	2.2.Ловля и передача мяча	8
	2.3. Ведение мяча	8
	2.4. Броски мяча	8
3	Тактическая	12
	3.1. Действия игрока в защите	7
	3.2. Действия игрока в нападении	5
4	Физическая	18
	4.1. Общая подготовка	9
	4.2. Специальная	9
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	9
6	Тестирование	3
ИТОГО		76

### 3. Календарный учебный график

	1 год
Дата начала и окончания учебных периодов	01.09.2024 27.05.2025
Количество учебных часов в год	76
Количество учебных дней в неделю	1 (1 день в неделю по 1 часу)
Количество учебных недель	34
Продолжительность каникул	Осенние 30.10.2024 07.11.2024
	Зимние 01.01.2024 09.01.2025
	Весенние 25.03.2025 02.04.2025
	Летние 27.05.2025 31.08.2025

#### **4. Рабочая программа**

Теоретическая подготовка (5 часов):

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.
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. Жесты судей.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Техническая подготовка (29 часов):

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 (12 часов):

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

Физическая подготовка (18 часов):

1. Общая физическая подготовка.
  - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).
  - 1.2. Подвижные игры.

- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий .
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
- 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.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Знать	Уметь	Дата проведения план
1	Техника безопасности. Баскетбол-история развития. Контрольные испытания.	1	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры.	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. моделировать технику действий и приемов баскетболиста. соблюдать правила безопасности.	04.09.
2	Передача двумя руками над головой	1	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди	11.09.
3	Техника броска после ведения мяча	1	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре	18.09.
4	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	1	технику ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	25.09
5	Техника броскам в прыжке с места	1	технику броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием,	02.10

				передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	
6	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	1	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре	09.10
7	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	1	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре	16.10
8	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	1	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	23.10
9	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять	30.10

				изучаемые приемы в учебной игре	
10	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	1	технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра	06.11
11	Выбивания мяча при ведении	1	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра	13.11
12	Передачи одной рукой с поворотом	1	технику изучаемых приемов	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра	20.11
13	Прием нормативов по технической подготовке	1	выполнять на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	27.11
14	Передачи в движении в парах	1	технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после	04.12

				ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.	
15	Передачи в тройках в движении	1	технику изучаемых приемов	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.	11.12
16	Передачи в тройках в движении	1	технику изучаемых приемов	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.	18.12
17	Передачи в движении	1	технику изучаемых приемов	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра	25.12
18	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	1	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний	08.01

				в прыжке. Учебная игра	
19	Прием нормативов по технической подготовке	1	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	15.01
20	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	1	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	22.01
21	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	1	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски	29.01
22	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	1	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски	05.02
23	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	1	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.	12.02
24	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	1	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.	19.02
25	Техника плотной защиты, заслона с выходом на	1	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от	26.02

	получение мяча от центрального, техника			центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра	
26	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	1	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра	04.03
27	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	1	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра	11.03
28	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	1	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра	18.03
29	Техника накрывания мяча при броске, наведение	1	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока	25.03



	защитника на центрального игрока			(схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра	
30	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра	01.04
31	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра	08.04
32	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	1	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра	15.04
33	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра	22.04
34	Передача на максимальной скорости, нападение двумя	1	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок –	29.04

	центрами			20; Учебная игра	
35	Техника бросков и передач в движении	1	технику изучаемых приемов	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния	06.05
36	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	технику изучаемых приемов	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и броски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра	13.05
37	Броски в движении	1	технику изучаемых приемов	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра	20.05
38	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	1	технику изучаемых приемов	Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.	27.05
Итого:					38

## **5. Формы аттестации**

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки.
- Соревнования
- Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки)
  - Контрольные и товарищеские игры
  - Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится один раз в год: в конце учебного года (апрель-май).

## 6. Оценочные и методические материалы

Контрольные нормативные требования.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла. Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ			
			13	14	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	5,3	5,0	4,7	4,4
		4	5,8	5,5	5,2	4,9
		3	6,3	6,0	5,8	5,4
2	Прыжок в длину, см	5	200	210	220	230
		4	190	200	210	220
		3	180	190	200	210
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	7,3	7,1	7,0	6,8
		4	7,7	7,5	7,4	7,2
		3	8,1	7,9	7,8	7,6
4	Подтягивание, кол-во раз	5	14	16	18	20
		4	12	14	16	18
		3	10	12	14	16

Методы обучения и воспитания.

При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, игровой, проектный. А также следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики баскетбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Формы организации образовательного процесса.

При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения. При наличии в объединении детей с особыми образовательными потребностями (одаренные дети, дети с ОВЗ) возможно использование индивидуальной формы обучения, по индивидуальному образовательному маршруту.

Формы организации учебного занятия.

Возрастные особенности учащихся требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены играми. Предусмотрены: учебно-тренировочные занятия (тренинги), учебные игры, беседы, мастер-классы, соревнования, контрольные занятия, зачеты, праздники.

Педагогические технологии.

В ходе реализации программы «Баскетбол» используются следующие педагогические технологии: группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения техники игры, выполнения упражнений, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, командный дух соревнований.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является: создание условий для развития личности юных футболистов, сохранения и укрепления их здоровья; соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля; воспитание морально-волевых

качеств, дисциплинированности и ответственности; привитие любви к систематическим занятиям спортом; формирование знаний, умений и навыков по футболу и достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовки.

#### Структура занятия и его этапов.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Занятия баскетболом носят тренировочную, методическую деятельность. В процессе тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры. На занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

Основой подготовки учащихся является овладение технико-тактическими приёмами игры. Для их реализации используется упражнение избирательного характера. Особенностью этих упражнения является то, что они обладают способностью избирательного воздействия на определенные функции обучаемых, чтобы данная функция попадала под максимальную «нагрузку» в зависимости от подготовки обучаемых. Эти упражнения не требуют большого уровня баскетбольных знаний и навыков. Этим они отличаются от упражнений, которые используются в тренировочном процессе, где успешность разучивания различных футбольных упражнений, тактических навыков, комбинаций определяются не только уровнем способностей, но и объемом имеющихся у него знаний и умений.

Материально-техническое обеспечение	Информационное обеспечение
Спортивный зал, два баскетбольных кольца комплект мячей – 10, демонстрационная доска – 1, судейский свисток – 1, фишки – 10, медицинская аптечка – 1, , манишки - 20.	фильмы о великих игроках, портреты лучших игроков мира.
Кадровое обеспечение	
Квалификационные требования: высшее или среднее педагогическое образование, соответствие специальности и квалификации по диплому профилю программы без предъявления требования к стажу работы.	Необходимые компетенции: (см. пункт 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт)

## 7. Список литературы

1. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2016).
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2015.
3. Лихачев О.Е., Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 20016.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2017.
5. Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2016.
6. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2015.
7. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 2017.
8. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2016.
9. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера—И, 2016.