

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Центр международного сотрудничества  
Министерства просвещения Российской Федерации»**

**«Международная школа «Интердом» имени Е.Д. Стасовой»**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании Методического  
объединения (МО)  
Протокол № 1 от 30.08.2023

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2023

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом № 1 от  
30.08.2023 .

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок освоения программы: 3 года

Уровень программы: базовый

Объем часов: 76

Составитель: педагог дополнительного образования  
Горьев Андрей Валерьевич

г. Иваново, 2023 г.

## Пояснительная записка.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека, от физически немощного. Эту задачу помогает решать занятия в спортивных группах дополнительного образования.

**Программа имеет физкультурно-спортивную направленность**, вид спорта мини - футбол и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

### **Актуальность**

данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении. Актуальность программы обусловлена тем, что отвечает потребностям современных детей и их родителей, ориентирована на эффективное решение актуальных проблем ребенка, соответствует государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ :

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

### **Отличительные особенности и новизна программы:**

Программа «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра «Баскетбол», в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 10-15 человек.

Занятия по программе формируют и развивают не только физическую активность, но и речь учащихся, умение общаться друг с другом, поддерживать доброжелательную атмосферу в коллективе, правильно оценивать и анализировать свою работу и работу товарищей.

К отличительным особенностям программы можно отнести ее ориентированность на применение широкого комплекса различного дополнительного материала по данному виду спорта в соответствии с возрастными особенностями воспитанников.

С целью оптимизации общекультурного, личностного и познавательного развития детей, преимущественности ступеней образовательной системы наряду с предметным содержанием большое внимание уделяется формированию универсальных учебных действий. Практические занятия по программе связаны с использованием информационно-коммуникационных технологий для усиления визуальной и творческой составляющей обучения.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса базовых систематизированных знаний в области спорта. Программа не только дает основательную базу тренировочного процесса, своего рода «школу» по данному виду спорта, но и создаёт для обучающихся перспективу их творческого роста, личностного развития в программном поле данного образовательного учреждения (либо – при особой одарённости ребенка – за его пределами в специализированных спортивных школах, средних профессиональных учебных заведениях).

Основные принципы, заложенные в основу работы:

- Принцип творчества (программа включает в себе возможности для воспитания и развития творческих способностей детей);
- Принцип научности (детям сообщаются знания о великих игроках, тренерах, соревнованиях и др.);
- Принцип доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей);
- Принцип поэтапности (последовательность, приступая к очередному этапу, нельзя миновать предыдущий);
- Принцип динамичности (от самого простого до сложного);
- Принцип сравнений (разнообразие вариантов игры, методов и способов достижения результата, разнообразие походов);
- Принцип выбора (решений по реализации установок и способов без ограничений).

#### Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своей страны.

#### Задачи:

##### Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта - БАСКЕТБОЛ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований, мотивировать детей для занятия баскетболом;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые воспитанниками на уроках физкультуры;

##### 2.Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию воспитанников, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

##### 3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников.

#### Условия набора.

Программа предназначена для детей 12-17 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Возможен добор воспитанников в объединения 2-3 годов обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

Сроки реализации программы - 3 года.

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 17 лет, и делится на два уровня подготовки:  
- Ознакомительный (1год обучения) и Базовый (2 года обучения) Занятия проводятся для воспитанников занятий для каждого года обучения 1 раз в неделю по 2 часа

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

### Учебно-тематический план 1-2-3 года обучения

№ п / п	Название тем	Ознакомительный 1 год обучения			Базовый 2 год обучения			Базовый 3 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	4		4	4		4	4		4
2	Общефизическая подготовка	1	8	9	1	6	7	1	6	7
3	Специальная подготовка	1	8	9	1	6	7	1	6	7
4	Техническая подготовка	1	12	13	1	12	13	1	12	13
5	Тактическая подготовка	1	8	9	2	12	14	2	12	14
6	Игровая подготовка	0	12	12	0	12	12	0	12	12
7	Контрольные и календарные игры	2	10	12	1	10	11	1	10	11
	Общее количество часов в год	10	58	<b>68</b>	10	58	<b>68</b>	10	58	<b>68</b>

#### Содержание программы 1-го года обучения

##### Общие основы баскетбола – 4 часа

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.

- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

### **1. Общая физическая подготовка – 9 часов**

- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Восьмерка», «Снайперы», «Мяч водящего».
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

### **2. Специальная физическая подготовка – 9 часов**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

### **3. Техническая подготовка – 13 часов**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.

- Обучение штрафному броску.

- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

- Обучение технике броска с места с дальней дистанции.

#### 5. Тактическая подготовка – 9 часов

##### Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча разными передачами.
- Атака кольца.

##### Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка
- Система личной защиты.

#### 6. Игровая подготовка – 12 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

#### 7. Контрольные и календарные игры – 12 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Содержание программы 2-го года обучения:

#### 1. Общие основы баскетбола – 4 часа

- Физическая культура и спорт в России и мире
- Баскетбол в России. Мировой баскетбол.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

#### 2. Общая физическая подготовка – 7 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

#### 3. Специальная физическая подготовка – 7 часов

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Прыжки со скакалкой.

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.

- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

#### 4. Техническая подготовка – 13 часов

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.

- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.

- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.

- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.

- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.

- Обводка соперника с изменением направления.

- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.

- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.

- Обучение штрафному броску.

- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

- Обучение технике броска с места с дальней дистанции.

#### 5. Тактическая подготовка – 14 часов

##### Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.

- Организация атаки кольца.

- Заслон защитнику

- Взаимодействие «Тройка».

- Система быстрого прорыва.

- Система нападения без центрального игрока.

##### Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке.

- Подстраховка партнера.

- Переключение на другого нападающего.

- Групповой отбор мяча.

- Противодействие «Тройке».

- Система личной защиты.



## 6. Игровая подготовка – 12 часов

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

### 7. Контрольные и календарные игры – 11 часов

- Соревнования между классами школы.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Содержание программы 3-го года обучения:

#### 1. Теоретическая подготовка – 4 часа

- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

#### 2. Общая физическая подготовка – 7 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.

#### 3. Специальная физическая подготовка - 7 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

#### 4. Техническая подготовка – 13 часов

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.

- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Дальнейшее обучение броску со средней дистанции
- Дальнейшее обучение броску с дальней дистанции

#### 1. Тактическая подготовка – 14 часов

##### Нападение

- Командная атака кольца противника.
- Обучение заслону на месте.
- Треугольник.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система позиционного нападения.
- Система нападения через центрального.

##### Защита

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

#### 6.Игровая подготовка – 12 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

- Учащиеся готовятся к роли помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.

- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

#### 7. Контрольные и календарные игры – 11 часов

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.
- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу.

#### Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения воспитанники:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать сопернику;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

#### Ожидаемые результаты 2 года обучения

К концу второго года обучения воспитанники:

- расширят представление о баскетболе в мире, о спортивной квалификации, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоят разнообразную игровую практику;
- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обходить соперника с изменением высоты отскока;
- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обходить соперника с изменением направления.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

К концу третьего года обучения воспитанники:

- научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- улучшат технико-тактическую подготовку.
- улучшат психологическую подготовку.
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- научатся в нападающих действиях выполнить быстрый прорыв
- в командных нападающих действиях смогут выполнить позиционное нападение
- в защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.
- в нападении получат навыки ставить заслон;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- в защитных командных действиях научатся противодействовать позиционному нападению
- в защитных командных действиях научатся противодействовать быстрому прорыву
- в защитных командных действиях научатся персональной защите
- будут уметь заполнять протокол игры.
- смогут оказать первую помощь при легких травмах.

- будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- смогут обходить соперника с изменением скорости.
- научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).
- умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против двух защитников (2х2).
- умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).
- умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).
- умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).

#### Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы воспитанники будут:

##### Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, в стране, в мире.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

##### Уметь

- Владеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста.

##### Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость воспитанников.
- Развить коммуникабельность воспитанников, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

##### Оценочные материалы

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

##### Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов;
- контрольные тестирования
- нормативы технической подготовки

*Методическое обеспечение образовательной программы*

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
<b>1</b>	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, видеоматериалы. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
<b>2</b>	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование.
<b>3</b>	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, видеоматериалы, справочные материалы, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
<b>4</b>	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Видеоматериалы, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
<b>5</b>	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая.	практические занятия, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

## **Для успешной реализации программы необходимы**

### *1. Дидактические материалы*

- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

### *2. Методические рекомендации:*

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

## **Методическое и Материально-техническое обеспечение.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы-интерната:

1. Площадка с баскетбольной разметкой – 1 шт.
2. Баскетбольная стойка – 2 шт.
3. Дополнительные щиты с кольцами – 4шт
4. Баскетбольный мяч 7 размер - 12 шт.
5. Баскетбольный мяч 5 размер - 12 шт.
6. Насос для мячей – 1шт.
7. Манометр – 1шт.
8. Набивной мяч – 2 шт.
9. Модульные конусы – 10 шт.
10. Разметочные конусы – 10 шт.
11. Тренировочные маркеры – 10 шт.
12. Эспандер – 4 шт.
13. Баскетбольный трамплин – 1шт.
14. Гимнастический мат – 6 шт.
15. Гимнастическая скакалка – 12 шт.
16. Гимнастическая скамейка – 4 шт.
17. Рулетка 10 метров – 1шт.
18. Табло для спортивных состязаний – 1шт.
19. Игровая форма 2-х цветов – по 12 компл.
20. Планшет тренера с маркером – 1шт.
21. Ноутбук -1шт.
22. Секундомер – 1шт
23. Свисток судейский – 1шт.

## **Список литературы:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2006г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2006г.
3. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений, М. 1997
4. Коробейник И.М. Михеев А.А. Физическое воспитание. Учебное пособие для средних-специальных учебных заведений, М. Высшая школа, 1984г.
5. Голованов В.М. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру. Литера, 2013г.

6. Дэвид Хэлберстам. Игрок на все времена. Майкл Джордан и мир, который он сотворил, М.2004г.
7. Майк Кржижевски. Вне баскетбола. Словарь успеха Майкла Кржижевски. Эл.версия
8. Ли Роуз Баскетбол чемпионов: Основы., Человек, 2014г.
9. Краузе Д. Мейер Д. Баскетбол – навыки и упражнения М. АСТ. 2006г.
10. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола, перевод Рудницкой А. Андрианова,Н. Эскимо, 2017г.
11. Оксана Усольцева. Баскетбол Эксмо, 2011г.
12. Ирина Орлан. Баскетбол: основы обучения. ЛитРес.2011г.
13. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения, М. Академия, 2007г.
14. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010
15. Журнал «Физическая культура в школе» 2006г-2010г.
16. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу. Физкультура в школе №6,7, 1990г.
17. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу в 5-6 классах. Физкультура в школе №4, 1993г.
18. Зельдович Т. Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов, М., ФиС, 1964г.
19. Кудряшов В.А. Рудакас В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ, Л., Учпедлит. 1960г.
20. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2007г
21. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми Школа баскетбола. Самара. 2006г.
22. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2007 г.
23. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 2006 – 2007г.
24. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2008г.
25. Билл Гатмен и Том Финнеган Все о тренировке юного баскетболиста – М, Астрель, 2007
26. Уолт Клайд Фрейзер Баскетбол Шаг за шагом Полное руководство – М, Астрель, 2006
27. Джанет Лоу Майкл Джордан Уроки чемпиона – М., Альпина Паблишер, 2013