

Муниципальное казенное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 8»

г. Киров Калужской области



Принято

на заседании РМО  
физкультурно-  
спортивной  
направленности  
Протокол № 1

30.08.2023 г.

Утверждаю: директор МКОУ  
«МКОУ №8» г. Кирова

 /Куричева Т.Г.

Приказ № 32

«01» 09 2023 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

#### «Баскетбол»

Тематическая направленность: физкультурно - спортивная

Уровень программы - ознакомительный, модифицированная

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:

Гришков Николай Юрьевич

Учитель физической культуры

МКОУ «СОШ №8» г. Кирова

Кировский район  
Калужская область  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

..... 4-6

### РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

#### 1.1. Пояснительная записка

Направленность программы..... 7

Актуальность программы..... 7-8

Новизна программы..... 8

Педагогическая целесообразность.....8-9

Отличительные особенности программы..... 9

Адресат программы..... 10

Объем и срок освоения программы..... 10  
Уровень освоения..... 11

Формы организации ОП и виды занятий по программе..... 11-12  
Режим занятий.....12

1.2 Цель и задачи программы.....15

#### 1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения..... 16

Содержание учебного плана 1 года обучения.....16-17

1.4. Планируемые результаты.....18

### РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график 1 год ..... 19-23

Учебно-методический комплекс программы

«Баскетбол» .....	24
Материально–техническое обеспечение программы.....	24
<b>Формы аттестации.....</b>	<b>25</b>
<b>Оценочные материалы.....</b>	<b>26</b>
<b>Характеристика уровней освоения дополнительной общеобразовательной программы .....</b>	<b>27</b>
 <b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ .....</b>	<b>33</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА.....</b>	<b>34</b>

### Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
<b>Составитель и ответственный за реализацию программы:</b>
Гришков Николай Юрьевич, педагог МКОУ «СОШ №8» г. Кирова
<b>Образовательная направленность:</b>
Физкультурно- спортивная
<b>Цель программы:</b>
Формирование у ребят навыков и технических приемов игры в баскетбол.
<b>Задачи программы:</b>
в обучении - у обучающихся должны быть выработаны устойчивые навыки самостоятельной работы с картой, как во время соревнований, так и в условиях игры в футбол, а также навыки разнообразной деятельности, необходимой при подготовке и проведении соревнований по футболу.

в воспитании - воспитание навыков коллективных действий как во время тренировок, так и во время соревнований.

в развитии - развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени.

**Возраст обучающихся:**

от 12 до 17 лет

**Год разработки программы:**

2023г.

**Срок реализации программы:**

1 год, 34 часа в год

**Нормативно - правовое обеспечение программы:**

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.
3. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.
4. Приказом Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
5. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242.
9. Нормативно–правовые документы учреждения:

- Устав муниципального казенного общеобразовательного учреждения «СОШ №8»;
- Положение об организации дополнительного образования МКОУ «СОШ №8» г.Кирова;
- Учебный план;
- Календарно учебный график;
- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;
- Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;
- Положение о порядке деятельности по разработке, реализации, обновлению дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ;
- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- Инструкции по технике безопасности.

#### **Методическое обеспечение программы:**

Материально - техническое обеспечение: спортивный зал , соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям, персональный компьютер, проектор, экран, футбольные мячи .

Методическое обеспечение:

- дидактические материалы (печатные пособия - таблицы, плакаты, фотографии; видеофильмы, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства);
- разработки занятий в рамках программы;
- тесты и задания для диагностики результативности реализации программы;
- методическая и учебная литература;
- интернет-ресурсы.
- диагностические материалы
- дидактические материалы

Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

Язык реализации программы – русский.

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» составлена с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 («Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993) на основании:

- Федерального компонента государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312»
- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013);
- Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р. «О стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г.»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Настоящая рабочая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

### **Место и роль физкультуры и спорта в воспитании учащихся.**

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности во

внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

### **Место программы в учебно– воспитательном процессе:**

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки баскетболистов, формирования у учащихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное- воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов 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.

**Цель программы:** создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач:**

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания учащихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

#### **Наполняемость групп и режим учебно – тренировочной работы:**

Рабочая программа по баскетболу предназначена для учащихся, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю.

#### **Формы организации занятий:**

#### **Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, викторины.



**Содержание программы** структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2009) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2011). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

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

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по баскетболу для учащихся представлено в примерном учебном плане.

**Таблица № 1.**

**Учебный план секционных занятий по баскетболу.**

<b>№</b>	<b>Виды спортивной подготовки</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Техническая</b>	<b>20</b>
	2.4. Броски мяча	2
<b>4</b>	<b>Физическая</b>	<b>12</b>
	4.1. Общая подготовка	5
	4.2. Специальная	5
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>2</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице №2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия т. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы

секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

**Таблица №2.**

<b>№</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>Время (мин.)</b>
<b>1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	30
	1.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	1.2. Ловля и передача баскетбольного мяча	7
	1.3. Ведения мяча	8
	1.4. Броски баскетбольного мяча по кольцу	12
<b>2</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка</b>	25
	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	10
4	Игра в баскетбол	20

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

Календарный учебный график по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Спортивная секция по баскетболу»

на 2022– 2023 учебный год

<b>№</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Название темы</b>	<b>Тип подготовки</b>	<b>Примечание</b>
1.	1	Единая спортивная классификация. ОФП	Теор. ОФП	
2.	1	Совершенствование техники	Техн.	

		передвижения при нападении.		
3.	1	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.	
4.	1	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	
5.	1	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	
6.	1	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	
7.	1	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
8.	1	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	
9.	1	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	
10.	1	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	
11.	1	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	
12.	1	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	
13.	1	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	

14.	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	
15.	1	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	
16.	1	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	
17.	1	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	
18.	1	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	
19.	1	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	
20.	1	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	
21.	1	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	
22.	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	
23.	1	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	

24.	1	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	
25.	1	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
26.	1	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	
27.	1	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	
28.	1	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	
29.	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	
30.	1	Общая характеристика спортивной тренировки.  ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	
31.	1	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	
32.	1	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	
33.	1	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	

34	1	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	
----	---	---	-------	--

### **Материально-техническое обеспечение**

Для занятий по программе необходим, спортивный зал, спортивная площадка.

Необходимый спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи

- распределительные фишки, баскетбольные кольца. <https://kes-basket.ru/> кес-баскет .**Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

### **Формы аттестации / контроля**

Для оценки качества знаний, умений и навыков технического мастерства обучающихся проводится текущий контроль в течение учебного года в форме теоретических и практических зачетов по пройденным темам, на профильных соревнованиях разного уровня, по результатам участия в районных, городских первенствах . В конце каждого года обучения проходит итоговый зачет по практическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам (итоговый контроль) .

### **Содержательное обеспечение разделов программы.**

#### **Теоретическая подготовка.**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.

5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **Физическая подготовка.**

#### **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.

### **Техническая подготовка.**

#### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

## **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.



- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка.**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Ожидаемый результат:**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

#### **Техническая подготовка:**

#### **Занимающийся в секции должен:**

- Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

- Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в
- разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
- Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

### **Тактическая подготовка:**

#### **Для занимающегося в секции должно быть характерно:**

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность,  
  
творческая инициатива.
- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами,  
основные системы командных действий в нападении и защите.
- Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности,  
внешние условия и особенности сопротивления противника.
- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

### **Методическое обеспечение и литература.**

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.

- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.