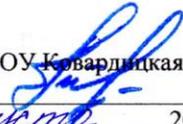


Управление образования администрации Муромского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ковардицкая средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «29» мая 2023 г.  
Протокол № 5

Утверждаю:  
Директор МБОУ Ковардицкая СОШ  
Галкина Г.С.   
«01» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Шибаршин Алексей Алексеевич,  
учитель физической культуры

Муромский район, 2023 год

## Содержание

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

|   |    |
|---|----|
| 1.1 Пояснительная записка.....  | 3  |
| 1.1.1 Перечень нормативно-правовых актов, на основании которых разработана ДООП ..... | 3  |
| 1.1.2 Актуальность программы .....  | 5  |
| 1.1.3 Новизна программы .....   | 5  |
| 1.1.4 Педагогическая целесообразность .....   | 6  |
| 1.1.5 Сроки реализации программы .....  | 7  |
| 1.1.6 Возраст детей .....   | 7  |
| 1.1.7 Психолого-педагогические особенности .....                                      | 7  |
| 1.1.8 Формы занятий .....   | 8  |
| 1.1.9 Режим и продолжительность занятий .....   | 8  |
| 1.1.10 Количество занятий и учебных часов .....                                       | 8  |
| 1.1.11 Количество обучающихся в объединении .....                                     | 8  |
| 1.2 Цель и задачи программы.....  | 8  |
| 1.3 Планируемые результаты.....   | 9  |
| 1.4 Содержание программы.....   | 12 |
| 1.4.1 Учебный план.....   | 12 |
| 1.4.2 Содержание учебного плана.....  | 12 |

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

|   |    |
|---|----|
| 2.1 Календарный учебный график.....       | 22 |
| 2.2 Условия реализации программы.....     | 22 |
| 2.3 Формы аттестации.....                 | 23 |
| 2.4 Оценочные материалы .....             | 27 |
| 2.5 Методические материалы.....           | 31 |
| 2.6 Список использованной литературы..... | 32 |

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

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **1.1.1 Перечень нормативно-правовых актов, на основании которых разработана ДООП**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

9. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области».

10. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области».

11. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 470 «Об исполнении распоряжения администрации Владимирской области от 20.04.2020 № 310-р».

12. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области».

13. Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области».

14. Постановление Администрации Владимирской области от 09 июня 2020 № 365 «Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области».

15. Распоряжение Департамента образования Владимирской области от 30 июня 2020 № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365».

### **1.1.2 Актуальность программы**

К числу наиболее актуальных проблем относится гиподинамия учащихся, эмоциональное перенапряжение. Очень важно, чтобы ребенок мог после занятий снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий игровыми видами спорта, в частности, баскетболом.

Актуальность программы «Баскетбол» заключается в доступности всем. Играют в него, как в спортивных залах, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих учащихся.

Помимо этого, актуальность программы обусловлена тем, что игра баскетбол очень популярна в детской среде, особенно среди мальчиков, широко распространена в сельской местности.

Программа направлена на укрепление спортивных традиций, сложившихся в Муромском районе. В условиях школьного спортивного 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 15-20 человек.

**1.1.3 Новизна программы** заключается в ее направленности на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами физкультурно-спортивной деятельности, формировании базовых национальных ценностей. В основе построения программы лежит логика формирования социально значимых знаний, отношений и опыта в различных видах воспитывающей деятельности.

| <i>2 уровень (11- 14 лет)</i>   | <i>3 уровень (15-18 лет)</i>  |
|---|---|
| формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (образование, наука, человечество, природа), ценностного отношения к социальной реальности в целом | получение школьником опыта самостоятельного социального действия на основе знаний и отношений |

#### ***1.1.4. Педагогическая целесообразность***

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В настоящее время возрастает значение занятий спортом как важнейшей части программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания с самого раннего возраста надежной основы будущего долголетия.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Занятие баскетболом в школе рассматривается как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования и среднего (полного) общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется

по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

#### ***1.1.5 Сроки реализации программы***

Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 3 года обучения. Включает в себя 102 часа учебного времени.

#### ***1.1.6 Возраст детей***

Программа рассчитана на детей в возрасте от 12 до 17 лет.

#### ***1.1.7 Психолого-педагогические особенности***

Развитие подростков характеризуется интенсивным ростом, включающим изменения размеров тела и видимые структурно-скелетные изменения. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная.

Происходят эндокринные изменения в организме. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. Появляются вторичные половые признаки. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Эмоциональный фон становится неровным, нестабильным; подросток сильно подвержен чужому влиянию.

Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание. Для подростка важно иметь референтную группу, ценности которой он принимает, на чьи нормы поведения и оценки он ориентируется. Желание слиться с группой, ничем не выделяться, отвечающее потребности в

безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по заявлению родителей или законных представителей. Программа не рассчитана на детей с ОВЗ.

### ***1.1.8 Формы занятий***

Обучение осуществляется в очной форме. Форма проведения учебных занятий – групповая.

### ***1.1.9. Режим и продолжительность занятий***

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Занятия предполагают наличие организационных моментов, коротких перерывов.

***1.1.10 Количество занятий и учебных часов в неделю:*** 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа в год).

### ***1.1.11 Количество обучающихся в объединении***

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

## **1.2 Цель и задачи программы**

***Цель программы:*** физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, воспитание силы воли, ответственности посредством игры в баскетбол.

### **Задачи:**

| Возраст обучающихся | Задачи программы  |  |  |
|---------------------|---|--|--|
|                     | Личностные (воспитательные)   | Метапредметные (развивающие)   | Предметные (обучающие)   |
| 12-14 лет           | Формировать мотивацию к сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры, понимание взаимной | Формировать познавательные, коммуникативные и регулятивные УУД, формировать межпредметные понятия. | На базовом уровне формировать основы теоретических знаний и практических умений в игре |

|           |   |  |   |
|-----------|---|--|---|
|           | обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведении активного образа жизни. |  | баскетбол.  |
| 15-17 лет | Формировать ценностное отношение к спорту, физической культуре, личную ответственность за сохранение физического, нравственного, социально-психологического здоровья.   | Формировать познавательные, коммуникативные и регулятивные УУД, формировать межпредметные понятия и связи. | На базовом уровне формировать основы теоретических знаний и практических умений в игре баскетбол. |

### 1.3 Планируемые результаты

12-14 лет

|                | Планируемые результаты  |   |   |
|----------------|---|---|---|
|                | Личностные  | Метапредметные  | Предметные  |
| Что достигаем? | Сформирована мотивация к сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры, понимание взаимной обусловленности физического, | Сформированы познавательные, коммуникативные и регулятивные УУД, сформированы межпредметные понятия на уровне требований основного общего образования | На базовом и углубленном уровнях сформированы основы теоретических знаний и практических умений в игре баскетбол. |

|                                 |  |  |  |
|---------------------------------|--|--|--|
|                                 | нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведении активного образа жизни.   |  |  |
| Как оцениваем? (способы оценки) | <p><i>Количественные:</i></p> <p>1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности.</p> <p>2. Количество победителей – участников конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности.</p> <p><i>Качественные:</i></p> <p>Педагогическое наблюдение.</p> | <p><i>Количественные:</i></p> <p>1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности.</p> <p>2. Количество победителей – участников конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности.</p> <p><i>Качественные:</i></p> <p>Педагогическое наблюдение, педагогическая диагностика.</p> | <p><i>Количественные:</i></p> <p>1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности.</p> <p>2. Количество победителей – участников конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности.</p> <p><i>Качественные:</i></p> <p>Педагогическое наблюдение, Тестирование.</p> |

|                                 | Планируемые результаты   |  |  |
|---------------------------------|--|--|--|
|                                 | Личностные   | Метапредметные   | Предметные   |
| Что достигаем?                  | Сформировано ценностное отношение к спорту, физической культуре, личная ответственность за сохранение физического, нравственного, социально-психологического здоровья.   | Сформированы познавательные, коммуникативные и регулятивные УУД уровня среднего общего образования   | На базовом и углубленном уровнях сформированы основы теоретических знаний и практических умений в игре баскетбол.  |
| Как оцениваем? (способы оценки) | <p><i>Количественные:</i></p> <p>1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» художественно-эстетической направленности.</p> <p>2. Количество победителей – участников конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» художественно-эстетической направленности.</p> <p><i>Качественные:</i></p> <p>Педагогическое наблюдение.</p> | <p><i>Количественные:</i></p> <p>1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» художественно-эстетической направленности.</p> <p>2. Количество победителей – участников конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» художественно-эстетической направленности.</p> <p><i>Качественные:</i></p> <p>Педагогическое наблюдение, педагогическая диагностика.</p> | <p><i>Количественные:</i></p> <p>1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» художественно-эстетической направленности.</p> <p>2. Количество победителей – участников конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» художественно-эстетической направленности.</p> <p><i>Качественные:</i></p> <p>Педагогическое наблюдение, тестирование.</p> |

## 1.4 Содержание программы

### 1.4.1 Учебный план (1 год обучения)

| №<br>п/п | Наименование разделов,<br>тем                | Всего<br>часов | Из них |          | Формы<br>аттестации/ко<br>нтроля |
|----------|--|----------------|--------|----------|----------------------------------|
|          |  |                | теория | практика |                                  |
| 1        | Общие основы баскетбола                      | 3              | 3      | -        | Вопросы                          |
| 2        | Общая и специальная<br>физическая подготовка | 5              | -      | 5        | Контрольные<br>испытания         |
| 3        | Техническая подготовка                       | 8              | -      | 8        | Контрольные<br>испытания         |
| 4        | Тактическая подготовка                       | 8              | -      | 8        | Контрольные<br>испытания         |
| 5        | Интегральная (игровая)<br>подготовка         | 9              | -      | 9        | Игры,<br>соревнования            |
| 6        | Итоговое занятие                             | 1              | 1      | -        |                                  |
|          | Итого:                                       | 34             | 4      | 30       |                                  |

### 1.4.2 Содержание учебного плана

#### 1-ый год обучения:

##### Общие основы баскетбола

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- 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.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук плечевого пояса.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц.
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития прыгучести.
- 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.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- 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).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- 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 различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

### **Техническая подготовка**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- 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.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

### **Тактическая подготовка**

#### **Нападение**

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

#### **Защита**

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

### **Интегральная (игровая) подготовка**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Участие в соревнованиях по баскетболу.

### **2-ой год обучения:**

| №<br>п/п | Наименование разделов,<br>тем                | Всего<br>часов | Из них |          | Формы<br>аттестации/ко<br>нтроля |
|----------|--|----------------|--------|----------|----------------------------------|
|          |  |                | теория | практика |                                  |
| 1        | Общие основы баскетбола                      | 3              | 3      | -        | Вопросы                          |
| 2        | Общая и специальная<br>физическая подготовка | 5              | -      | 5        | Контрольные<br>испытания         |
| 3        | Техническая подготовка                       | 8              | -      | 8        | Контрольные<br>испытания         |
| 4        | Тактическая подготовка                       | 8              | -      | 8        | Контрольные<br>испытания         |
| 5        | Интегральная (игровая)<br>подготовка         | 9              | -      | 9        | Игры,<br>соревнования            |
| 6        | Итоговое занятие                             | 1              | 1      | -        |                                  |
|          | Итого:                                       | 34             | 4      | 30       |                                  |

### **Общие основы баскетбола**

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.

- Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- 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.
- 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. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. 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.

### **Техническая подготовка**

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

- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.

- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.

- 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 двумя и одной рукой от плеча.

- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

### **Тактическая подготовка**

#### Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.

- Организация атаки кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Заслон защитнику партнера.

- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

### Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

### **Интегральная (игровая) подготовка**

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Участие в районной спартакиаде школьников.
- Участие в областных соревнованиях.

### **3-ий год обучения:**

| №<br>п/п | Наименование разделов,<br>тем | Всего<br>часов | Из них |          | Формы<br>аттестации/ко<br>нтроля |
|----------|-------------------------------|----------------|--------|----------|----------------------------------|
|          |                               |                | теория | практика |                                  |
| 1        | Общие основы баскетбола       | 3              | 3      | -        | Вопросы                          |

|   |   |    |   |    |                       |
|---|---|----|---|----|-----------------------|
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 5  | - | 5  | Контрольные испытания |
| 3 | Техническая подготовка                    | 8  | - | 8  | Контрольные испытания |
| 4 | Тактическая подготовка                    | 8  | - | 8  | Контрольные испытания |
| 5 | Интегральная (игровая) подготовка         | 9  | - | 9  | Игры, соревнования    |
| 6 | Итоговое занятие                          | 1  | 1 | -  |                       |
|   | Итого:                                    | 34 | 4 | 30 |                       |

### **Теоретическая подготовка**

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- 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.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

- 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.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м.
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.
- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). 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.

#### **Техническая подготовка**

- 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.
- Разно удаленные броски с места и в движении.

- Обучение технике трех очкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

### **Тактическая подготовка**

#### **Нападение**

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.
- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрального.

#### **Защита**

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

### **Интегральная (игровая подготовка)**

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по баскетболу.
- 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.
- Примут участие в областных соревнованиях.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

| № п/п | Год обучения | Всего учебных недель | Кол-во часов | Режим работы                |
|-------|--------------|----------------------|--------------|-----------------------------|
| 1.    | Первый       | 34                   | 34           | Один раз в неделю по 1 часу |
| 2.    | Второй       | 34                   | 34           | Один раз в неделю по 1 часу |
| 3.    | Третий       | 34                   | 34           | Один раз в неделю по 1 часу |

### 2.2 Условия реализации программы

#### Материально-технические условия реализации Программы

- спортивный зал,
- оборудованные раздевалки и душевые.

| № п/п   | Наименование   | Единица измерения | Количество |
|---|--|-------------------|------------|
| <b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>                                  |  |                   |            |
| 1   | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект          | 6          |
| 2   | Мяч баскетбольный  | штук              | 20         |
| 3   | Мяч набивной   | штук              | 5          |
| 4   | Свисток  | штук              | 2          |
| 5   | Секундомер   | штук              | 2          |
| 6   | Стойка для обводки   | штук              | 10         |
| 7   | Фишки (конусы)   | штук              | 40         |
| <b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b> |  |                   |            |
| 8   | Гантели массивные от 1 до 5 кг   | комплект          | 3          |
| 9   | Мяч волейбольный   | штук              | 20         |
| 10  | Мяч теннисный  | штук              | 30         |
| 11  | Мяч футбольный   | штук              | 6          |
| 12  | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами                               | штук              | 3          |
| 13  | Скакалка   | штук              | 20         |

|    |   |      |         |
|----|---|------|---------|
| 14 | Скамейка гимнастическая   | штук | 4       |
| 15 | Эспандер резиновый ленточный  | штук | 6       |
| 16 | Картотека упражнений по баскетболу.   |      | имеются |
| 17 | Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.                                  |      | имеются |
| 18 | Шведская стенка   | штук | 5       |
| 19 | Комплект баскетбольной формы  | штук | 10      |
| 20 | Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, компакт-диски с учебным материалом |      | есть    |
| 21 | Проектор<br>экран   | штук | 1<br>1  |

### **Информационное обеспечение**

На занятиях используются: журнал «Физкультура и спорт», видеоролики с лучшими баскетбольными матчами.

### **Кадровое обеспечение**

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по Программе работает учитель физической культуры с высшим образованием и соответствием занимаемой должности Шибаршин Алексей Алексеевич.

## **2.3 Формы аттестации**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в различных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических качеств.

### **ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ**

*техника передвижения в защитной стойке:*

- передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
- передвижения в защитной стойке по заданию;
- передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
- выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
- выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;

***техника остановки в два шага:***

- изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);
- внезапная остановка по сигналу;
- остановка после ловли мяча;
- остановка после ведения мяча;

***техника поворотов:***

- выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;
- то же, но с мячом;
- выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
- то же, но против активно действующего защитника;
- выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом;

***техника передач мяча:***

- передача и ловля мяча, стоя на месте;
- то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;
- передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;
- передача мяча со сменой мест с последующим движением игрока в различные направления;

- передача мяча стоящим на месте игроком партнеру,двигающемуся навстречу по прямой и под углом; между игроками двигающимся навстречу друг другу; параллельно;
- передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием;

***подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:***

- ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;
- из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.
- удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;

***передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах (характерные ошибки при ловле):***

- игроки останавливаются;
- подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;
- бегут с мячом лишний шаг;
- не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.
- игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;
- передают мяч близкому игроку слишком сильно;

***бросок мяча после ведения:***

- базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;
- двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов;

***бросок мяча в движении после ловли:***

- согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;

- если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным, а руки не будут выполнять размахиваний;

***характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места:***

- во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;
- в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца;

***вырывание и выбивание мяча:***

- базовым элементом является активный поворот туловища для вырывания и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;
- для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха;

После изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить к ведению мяча с меняющейся высотой отскока.

Оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника.

**ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ**

**Наведение** – прием, при котором нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера, либо защитника. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

**Варианты наведения:**

- а) показано наведение, когда нападающий проходит мимо партнера с ведением мяча;

б) нападающий без мяча выходит между партнером и опекающим его защитником.

***Использование финтов при наведении:***

а) для трех очкового броска – игрок 4, выполняя наведение на своего центрального 5, вынуждает защитника выйти в область штрафного броска. Тогда игрок 4 быстро отходит на 2-3 шага назад, получает мяч и атакует из-за «трех очковой линии»;

б) для атаки из-под щита – игрок 6, передав мяч крайнему нападающему 7, собирается осуществить наведение вдоль боковой линии. Когда же опекающий защитник 6 собирается ему активно противодействовать и тоже отступает к боковой линии, игрок 6 резко изменяет направление движения, выбегает к щиту и получает мяч для атаки корзины.

Во всех вариантах наведения главное – быстрый пробег вплотную к партнеру, на которого наводят соперника.

**Инструкторская и судейская практика**

***Первый год обучения:***

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.
2. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

***Второй год обучения:***

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Обучение техническим приемам и тактическим действиям.
2. Судейство на учебных играх и школьных соревнованиях.

***Третий год обучения:***

1. Судейство на учебных играх.
2. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

**2.4 Оценочные материалы  
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ**

| Контрольные упражнения      | Пол | Показатели |      |      |           |      |      |
|-----------------------------|-----|------------|------|------|-----------|------|------|
|                             |     | 6-7 класс  |      |      | 8-9 класс |      |      |
|                             |     | 5          | 4    | 3    | 5         | 4    | 3    |
| Бег 60 м (с)                | м   | 10,0       | 10,6 | 11,1 | 9,6       | 10,3 | 10,8 |
|                             | ж   | 10,5       | 11,0 | 11,5 | 10,0      | 10,5 | 11,0 |
| Челночный бег 4x10 м (с)    | м   | 11,2       | 12,0 | 12,5 | 10,5      | 11,0 | 11,5 |
|                             | ж   | 11,7       | 12,2 | 12,7 | 11,0      | 11,5 | 12,0 |
| Прыжок в длину с места (см) | м   | 170        | 160  | 150  | 180       | 165  | 155  |
|                             | ж   | 160        | 150  | 145  | 170       | 158  | 150  |

| Контрольные упражнения  | Пол | Показатели  |      |      |
|-------------------------|-----|-------------|------|------|
|                         |     | 10-11 класс |      |      |
| Бег 100 м (с)           | м   | 14.0        | 14.5 | 15.1 |
|                         | ж   | 16.5        | 17.0 | 17.5 |
| Челночный бег 10x10 м/с | м   | 26.0        | 27.5 | 28.2 |
|                         | ж   | 31.0        | 31.7 | 38.2 |
| Прыжок в длину с места  | м   | 235         | 220  | 195  |
|                         | ж   | 185         | 170  | 160  |

### НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

| Учебные нормативы  | Мальчики              | Девочки |
|--|-----------------------|---------|
| <b>11-12 лет</b>   |                       |         |
| Выполнять остановку в два шага и прыжком                         | По технике выполнения |         |
| Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)        | 1-3                   | 1-3     |
| Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток) | 1-3                   | 1-3     |
| Ведение мяча по прямой и с изменением направления                | По технике выполнения |         |
| Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола              | +                     | +       |
| Знание простейших правил игры                                    | +                     | +       |
| Учебные нормативы  | Мальчики              | Девочки |
| <b>13-14 лет</b>   |                       |         |
| Выполнять челночный бег с ведением мяча                          | По технике выполнения |         |
| Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)  | 2 - 4                 | 1 - 3   |

|   |                       |       |
|---|-----------------------|-------|
| Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)                               | 1-3                   | 1-3   |
| Вырывание и выбивание мяча  | По технике выполнения |       |
| Учебная игра по правилам мини-баскетбола  | +                     | +     |
| Знание правил игры  | +                     | +     |
| <b>15-17 лет</b>  |                       |       |
| Ведение мяча без зрительного контроля   | По технике выполнения |       |
| Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток) | 2 - 4                 | 2 - 4 |
| Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)                               | 2-4                   | 2-4   |
| Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок                              | По технике выполнения |       |
| Участие в соревнованиях   | +                     | +     |
| Заполнение технического протокола на игру                                       | +                     | +     |

### Контрольные нормативы

| Возраст, лет         | Уровень подготовленности |         |         |         |         |         |
|----------------------|--------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                      | мальчики                 |         |         | девочки |         |         |
|                      | высокий                  | средний | низкий  | высокий | средний | низкий  |
| Бег на 20 м (сек.)   |                          |         |         |         |         |         |
| <b>12</b>            | 3,8                      | 3,9–4,2 | 4,3–4,4 | 3,9     | 4,0–4,3 | 4,4–4,6 |
| <b>13</b>            | 3,4                      | 3,5–3,9 | 4,0–4,2 | 3,8     | 3,9–4,2 | 4,3–4,5 |
| <b>14</b>            | 3,4                      | 3,5–3,8 | 3,9–4,1 | 3,7     | 3,7–4,0 | 4,1–4,3 |
| <b>15</b>            | 3,4                      | 3,5–3,7 | 3,8–4,0 | 3,6     | 3,7–3,9 | 4,0–4,2 |
| <b>16</b>            | 3,3                      | 3,4–3,6 | 3,7–3,9 | 3,5     | 3,6–3,8 | 4,0–4,2 |
| <b>17</b>            | 3,3                      | 3,4–3,6 | 3,7–3,9 | 3,5     | 3,6–3,8 | 4,0–4,2 |
| Высота подскока (см) |                          |         |         |         |         |         |
| <b>12</b>            | 41                       | 35–40   | 30–34   | 41      | 35–40   | 29–34   |
| <b>13</b>            | 44                       | 39–43   | 34–38   | 43      | 37–42   | 31–36   |
| <b>14</b>            | 48                       | 43–47   | 39–42   | 45      | 39–44   | 34–38   |
| <b>15</b>            | 54                       | 48–53   | 41–47   | 46      | 40–45   | 35–39   |
| <b>16</b>            | 61                       | 56–60   | 50–55   | 48      | 41–47   | 36–40   |
| <b>17</b>            | 61                       | 56–60   | 50–55   | 48      | 41–47   | 36–40   |

| Бег на 60 м (сек.) |     |         |          |     |          |           |
|--------------------|-----|---------|----------|-----|----------|-----------|
| <b>12</b>          | 9,3 | 9,4–9,8 | 9,9–10,2 | 9,7 | 9,8–10,5 | 10,6–11,2 |
| <b>13</b>          | 8,5 | 8,6–9,1 | 9,2–9,6  | 9,3 | 9,4–9,9  | 10,0–10,9 |
| <b>14</b>          | 8,4 | 8,5–9,0 | 9,1–9,5  | 9,1 | 9,2–9,8  | 9,9–10,5  |
| <b>15</b>          | 8,3 | 8,4–8,9 | 9,0–9,2  | 8,8 | 8,9–9,4  | 9,5–10,2  |
| <b>16</b>          | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,1  | 8,7 | 8,8–9,3  | 9,4–9,9   |
| <b>17</b>          | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,1  | 8,7 | 8,8–9,3  | 9,4–9,9   |

| Возраст,<br>лет                            | Уровень подготовленности |          |           |         |           |           |
|--|--------------------------|----------|-----------|---------|-----------|-----------|
|  | мальчики                 |          |           | девочки |           |           |
|  | высокий                  | средний  | низкий    | высокий | средний   | низкий    |
| Ведение мяча на 20 м (сек.)                |                          |          |           |         |           |           |
| <b>12</b>                                  | 9,5                      | 9,6–10,1 | 10,2–10,6 | 10,4    | 10,5–11,0 | 11,1–11,5 |
| <b>13</b>                                  | 9,1                      | 9,2–9,6  | 9,7–9,9   | 9,6     | 9,7–10,2  | 10,3–10,9 |
| <b>14</b>                                  | 8,7                      | 8,8–9,3  | 9,4–9,6   | 9,4     | 9,5–10,0  | 10,1–10,7 |
| <b>15</b>                                  | 8,2                      | 8,3–8,8  | 8,9–9,3   | 9,1     | 9,2–9,8   | 9,9–10,5  |
| <b>16</b>                                  | 8,0                      | 8,1–8,7  | 8,8–9,2   | 9,0     | 9,1–9,7   | 9,8–10,4  |
| <b>17</b>                                  | 8,0                      | 8,1–8,7  | 8,8–9,2   | 9,0     | 9,1–9,7   | 9,8–10,4  |
| Штрафные броски (из 10 раз)                |                          |          |           |         |           |           |
| <b>12</b>                                  | 5                        | 4        | 3         | 4       | 3         | 2         |
| <b>13</b>                                  | 6                        | 4–5      | 3         | 5       | 4         | 3         |
| <b>14</b>                                  | 6                        | 4–5      | 3         | 5       | 4         | 3         |
| <b>15</b>                                  | 7                        | 5–6      | 4         | 6       | 4–5       | 3         |
| <b>16</b>                                  | 7                        | 5–6      | 4         | 6       | 4–5       | 3         |
| <b>17</b>                                  | 7                        | 5–6      | 4         | 6       | 4–5       | 3         |
| Броски в движении после ведения (из 5 раз) |                          |          |           |         |           |           |
| <b>12</b>                                  | 4                        | 3        | 2         | 3       | 2         | 1         |
| <b>13</b>                                  | 4                        | 3        | 2         | 4       | 2–3       | 1         |
| <b>14</b>                                  | 4                        | 4        | 3         | 4       | 2–3       | 1         |
| <b>15</b>                                  | 5                        | 4–5      | 3         | 5       | 3–4       | 2         |
| <b>16</b>                                  | 5                        | 4–5      | 3         | 5       | 3–4       | 2         |

|                            |    |       |     |    |      |   |
|----------------------------|----|-------|-----|----|------|---|
| 17                         | 5  | 4–5   | 3   | 5  | 3–4  | 2 |
| Броски с точек (из 20 раз) |    |       |     |    |      |   |
| 12                         | 10 | 7     | 5   | 8  | 6    | 5 |
| 13                         | 12 | 9–11  | 7–8 | 10 | 7–9  | 6 |
| 14                         | 12 | 9–11  | 7–8 | 10 | 7–9  | 6 |
| 15                         | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | 7 |
| 16                         | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | 7 |
| 17                         | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | 7 |

*Примечание.* Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50x50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

## 2.5 Методические материалы

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:**

- Индивидуальный – выполнение заданий индивидуально;
- Групповой – организация работы в группах;
- Фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- Индивидуально - фронтальный – чередование этих двух методов.

**Методы, на основе которых лежит способ организации занятий:**

- Словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;
- Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- Частично-поисковый – участие в коллективном поиске решений на поставленную задачу совместно с учителем;
- Исследовательский – самостоятельная творческая деятельность учащихся;
- Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоритические занятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях разного уровня;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, викторины.

#### **Дидактические материалы:**

Таблицы, памятки, специальная литература, мультимедийные материалы.

## **2.6 Список использованной литературы**

### **Список литературы для педагога**

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС, 1974.
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 1976.
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС, 1987.
4. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС, 1976.
5. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 1967.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002.

7. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2000.
8. Программа для детско-юношеских спортивных школ и детско-юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004.
9. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002.
10. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС, 1975.
11. Яхонтов Е. Р., Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС, 1978.

### **Список литературы для воспитанников**

1. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС, 1967.
2. Пайе Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
3. Яхонтов Е. Р., Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 1981.

### **Список литературы для родителей**

1. Гомельский А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2010.
2. Джон Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: ФиС, 2013.