



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная, д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103  
Телефон: 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, http://1517.mskobr.ru  
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

**ПРИНЯТО:**

на педагогическом совете

ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

 В.В. Бикчурина

Протокол № 9 от «03» мая 2018 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

ГБОУ Школа № 1517

 А.А. Вахнеева

Приказ № 182/ОРГ от «03» мая 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа.**

Название программы: «Баскетбол».

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: базовый

Срок реализации: 1 год

Возраст: 12-14 лет

Автор-составитель: Бандзеладзе Леван Георгиевич,  
тренер-преподаватель.

Москва 2018 год

## Пояснительная записка

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы** – физкультурно-спортивная;

**Уровень освоения программы** – базовый, соответствует региональным нормативным документам: *Приказ Департамента образования города Москвы «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году» от 17.12.2014 г. № 922 (в ред. от 7 августа 2015 года № 1308, от 8 сентября 2015 года № 2074, в ред. от 30 августа 2016 года №1035)*. [Электронный ресурс] – URL: <http://dogm.mos.ru/legislation/lawacts/1732507/>.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

Кружок по баскетболу организуется с целью привлечения обучающихся 12-14 лет, имеющих навыки баскетбольных приёмов, или не имеющих таких навыков, но желающих научиться играть в баскетбол, к занятиям спортивной деятельностью во внеурочное время и рассчитана на обучение в течение одного учебного года.

В этом возрасте появляются сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Этот возраст благоприятен для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

Достоинство баскетбола в его эмоциональности, зрелищности и доступности. Это одно из активных средств решения проблем оздоровления, повышения работоспособности и улучшения настроения.

Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия баскетболом вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате, внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность мышечно-связочного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение различных двигательных действий в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания.

**Цель программы:** развитие познавательных-творческих и физических способностей обучающихся в процессе занятий физическими упражнениями спортивной направленности и формирования знаний на основе одного вида спорта – баскетбола.

Имеет три составляющие:

**Образовательная:** сформировать элементарные навыки игры в баскетбол.

**Оздоровительная:** развить физические качества, необходимые для игры в баскетбол.

**Воспитательная:** научить взаимодействовать в команде.

**Задачи программы.** Направлены на организацию образовательной деятельности по усвоению новых знаний, умений и навыков, характерных для данной предметной области:

**Образовательные:**

- формирование у школьников представления об одной из командных игр – баскетболе;
- обучение техническим навыкам основных приёмов баскетбола;
- формирование навыков на основе приобретённых умений в игровой обстановке;
- формирование представления о тактических действиях во время игры;
- обучение правилам игры.

**Оздоровительные:**

- развитие физических качеств, необходимых для игры в баскетбол: силы, гибкости, ловкости, координации, быстроты, скоростно-силовой и общей выносливости;
- развитие представления о разнообразии тактических действий в баскетболе;
- развитие у обучающихся воображения и образного мышления в процессе творческого претворения знаний во время игры в баскетбол.

**Воспитательные:**

- формирование опыта взаимодействия в команде;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи, доброжелательности, целеустремленности, трудолюбия;
- воспитание познавательного интереса и осознанной мотивации к продолжению самостоятельного изучения данного вида спорта.

**Категория обучающихся.** Программа разработана для учащихся 12-14 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей), с предоставлением справки о состоянии здоровья ребёнка.

Срок реализации программы 1 год (108 часов).

Занятия проводятся в разновозрастной группе с численностью до 15 человек.

Форма организации образовательной деятельности – групповая.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

### Планируемые результаты освоения программы.

#### Предметные результаты.

По окончании обучения учащиеся будут знать:

- правила безопасности при работе с баскетбольными мячами;
- правила игры в баскетбол;
- получат технические навыки выполнения основных приёмов в баскетболе;
- научатся применять приобретённые навыки в игре;
- научатся элементарным тактическим действиям во время игры.

#### Личностные результаты.

- смогут улучшить свои физические качества;
- смогут применять различные тактические действия во время игры;
- смогут на основе освоенных навыков и умений придумывать различные комбинации для улучшения качества игры;
- научатся работать в команде и для команды;
- научатся уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам;
- получат опыт заинтересованного и уважительного отношения к творческим инициативам своих сверстников.

#### Метапредметные результаты.

- научатся высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- научатся добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- научатся перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

### Содержание программы.

#### Учебный (тематический) план.

№ п/п	Названия раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические сведения (правила безопасности, гигиены, правила поведения при травмах, судейство).		В процессе каждого занятия в соответствии с темой занятия		Текущий, периодический
2	Техника передвижения различными способами.	15		15	Текущий, периодический
3	Техника владения мячом.	18		18	Текущий, периодический
4	Техника защиты и противодействия нападению.	16		16	Текущий, периодический
5	Техника броска (из статического положения и в два шага).	17		17	Текущий, периодический
6	Тактические взаимодействия игроков на площадке.	12		12	Текущий, периодический.

7	Комплексное совершенствование баскетбольных приёмов.	10		10	Текущий, периодический
8	Учебная игра.	20		20	Текущий, периодический
9	Итоговая аттестация.				итоговый
Итого:		108		108	

### Содержание учебного (тематического) плана.

Правила безопасности при работе с мячами. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм.

Терминология, принятая в баскетболе.

Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки.

Правила соревнований по баскетболу, по стритболу.

1. Теория – правила безопасного поведения в спорт. зале; краткий рассказ истории появления баскетбола; гигиена одежды и обуви. Баскетбольная стойка.
2. Баскетбольная стойка и держание мяча.
3. Баскетбольная стойка и держание мяча.
4. Баскетбольная стойка с элементами техники бега.
5. Техника бега – подробный разбор и практические упражнения.
6. Техника бега – подробный разбор и практические упражнения.
7. Техника бега – повторение и практические упражнения.
8. Техника остановки на две ноги.
9. Техника остановки на две ноги.
10. Техника остановки на две ноги.
11. Техника поворотов на месте и в движении.
12. Техника поворотов на месте и в движении.
13. Учебная игра по упрощенным правилам.
14. Ловля и передача мяча на месте.
15. Ловля и передача мяча на месте.
16. Ловля и передача мяча на месте.
17. Ловля и передача мяча на месте.
18. Ловля и передача мяча на месте.
19. Остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланным партнером.
20. Остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланным партнером.
21. Учебная игра.
22. Ловля и передачи мяча в движении.
23. Ловля и передачи мяча в движении.
24. Ловля и передачи мяча в движении.
25. Ловля и передачи мяча в движении.
26. Учебная игра.
27. Обучение технике броска с близкой дистанции.
28. Техника броска с близкой дистанции.
29. Техника броска с близкой дистанции.
30. Техника броска с близкой дистанции.
31. Учебная игра.
32. Техника броска с близкой дистанции.
33. Техника броска с близкой дистанции.
34. Техника броска с близкой дистанции.
35. Техника броска с близкой дистанции со статическим сопротивлением.
36. Учебная игра по упрощенным правилам.
37. Бросок одной рукой сверху (от головы, от плеча) в движении.
38. Бросок одной рукой сверху (от головы, от плеча) в движении.
39. Бросок одной рукой сверху (от головы, от плеча) в движении.
40. Учебная игра.
41. Бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания.
42. Бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания.

43. Бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания.
44. Ведение мяча, вводное занятие.
45. Ведение мяча на месте.
46. Ведение мяча на месте.
47. Ведение мяча на месте.
48. Ведение мяча на месте.
49. Учебная игра.
50. Ведение мяча в движении.
51. Ведение мяча в движении.
52. Ведение мяча в движении.
53. Остановка двумя шагами после ведения мяча.
54. Остановка двумя шагами после ведения мяча.
55. Остановка двумя шагами после ведения мяча.
56. Учебная игра по упрощенным правилам.
57. Бросок после ведения мяча (бросок в два шага).
58. Бросок после ведения мяча (бросок в два шага).
59. Бросок после ведения мяча (бросок в два шага).
60. Бросок после ведения мяча (бросок в два шага).
61. Учебная игра.
62. Бросок после ведения мяча (бросок в два шага).
63. Бросок после ведения мяча (бросок в два шага).
64. Бросок после ведения мяча (бросок в два шага).
65. Бросок после ведения мяча (бросок в два шага).
66. Остановка прыжком (без мяча).
67. Остановка прыжком (без мяча).
68. Учебная игра.
69. Остановка прыжком (без мяча).
70. Остановка прыжком (с ловлей мяча, посланного партнером).
71. Остановка прыжком (с ловлей мяча, посланного партнером).
72. Остановка прыжком (после ведения мяча).
73. Остановка прыжком (после ведения мяча).
74. Учебная игра.
75. Защитная стойка – подробный разбор и практика.
76. Техника защиты и противодействия нападающему.
77. Техника защиты и противодействия нападающему.
78. Техника защиты и противодействия нападающему.
79. Принцип обыгрыша защитника (без мяча).
80. Принцип обыгрыша защитника (без мяча).
81. Принцип обыгрыша защитника (с мячом).
82. Принцип обыгрыша защитника (с мячом).
83. Принцип обыгрыша защитника (с мячом).
84. Принцип обыгрыша защитника (с мячом).
85. Учебная игра с элементами, изученными ранее.
86. Тактические действия в нападении. Работа в парах.
87. Тактические действия в нападении. Работа в парах.
88. Тактические действия в нападении. Работа в парах.
89. Тактические действия в нападении. Работа в тройках.
90. Тактические действия в нападении. Работа в тройках.
91. Тактические действия в нападении. Работа в тройках.
92. Тактические действия в нападении. Комбинации при выносах из-за лицевой линии и боковой.
93. Тактические действия в нападении. Комбинации при выносах из-за лицевой линии и боковой.
94. Учебная игра с тактическими элементами.
95. Совершенствование техники владения мячом и техники двигательных действий.
96. Совершенствование техники владения мячом и техники двигательных действий.
97. Совершенствование техники владения мячом и техники двигательных действий.
98. Совершенствование техники владения мячом и техники двигательных действий.

99. Совершенствование техники владения мячом и техники двигательных действий.
100. Правила игры в стритбол, вводный курс.
101. Совершенствование техники владения мячом и техники двигательных действий.
102. Совершенствование техники защиты и противодействия.
103. Совершенствование техники защиты и противодействия.
104. Совершенствование техники защиты и противодействия.
105. Совершенствование и закрепление основ тактических действий. Разбор различных игровых ситуаций.
106. Учебная игра с использованием всего пройденного материала.
107. Учебная игра.
108. Учебная игра.

#### **Формы аттестации и оценочные материалы.**

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- входной контроль: определение уровня умений в упражнениях с мячом;
- текущий контроль: символическая система оценивания в процессе обучения умениям и навыкам технических приёмов игры;
- промежуточный контроль: символическая система оценивания по результатам учебных игр в течение учебного года;
- итоговый контроль: уровень участия в соревнованиях школьного и межрайонного уровня.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Проведение соревнований по баскетболу внутри группы, на школьном и межрайонном уровне.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

##### Материально-технические условия реализации программы.

Для первого года обучения набираются учащиеся 5-8 классов в количестве 15 человек, имеющие навыки работы с баскетбольным мячом или не имеющие таковых, стремящиеся к совершенствованию имеющихся навыков и приобретению новых и допущенные врачом к занятиям.

Для проведения учебно-тренировочных занятий необходим спортивный зал с баскетбольной площадкой, соответствующие требованиям техники безопасности, баскетбольные кольца; мячи баскетбольные №5, фишки. Спортивная форма обучающихся должна соответствовать гигиеническим требованиям, установленным для занятий в зале.

#### **Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы**

Название учебной темы	Название и форма методического материала
Теоретические сведения (правила безопасности, гигиены, правила поведения при травмах, судейство).	<i>Устный инструктаж: Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности на занятиях с мячами. Беседы: «Травмы, меры предупреждения, правила поведения при травмировании» - Учебник по физической культуре для учащихся 5-8 классов. Официальные правила игры в баскетбол.</i>
Техника передвижений различными способами.	<i>Всё учебно-методическое и информационное обеспечение программы указано в списке используемой литературы.</i>
Техника владения мячом.	
Техника броска (из статического положения и в два шага).	
Тактические взаимодействия игроков на площадке.	
Комплексное совершенствование баскетбольных приемов.	
Учебная игра	



**Календарно-тематический план**

Месяц	№ п/п	Название тем	Кол-во часов
Теория – в процессе каждого занятия в соответствии с темой занятия.			
<b>Сентябрь</b>	1.	Теория – правила безопасного поведения в спортзале; краткий рассказ истории появления баскетбола; гигиена одежды и обуви. Баскетбольная стойка.	1
	2.	Баскетбольная стойка и держание мяча.	1
	3.	Баскетбольная стойка и держание мяча.	1
	4.	Баскетбольная стойка с элементами техники бега.	1
	5.	Техника бега – подробный разбор и практические упражнения.	1
	6.	Техника бега – подробный разбор и практические упражнения.	1
	7.	Техника бега – повторение и практические упражнения.	1
	8.	Техника остановки на две ноги.	1
	9.	Техника остановки на две ноги.	1
	10.	Техника остановки на две ноги.	1
	11.	Техника поворотов на месте и в движении.	1
	12.	Техника поворотов на месте и в движении.	1
<b>Октябрь</b>	13.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
	14.	Ловля и передача мяча на месте.	1
	15.	Ловля и передача мяча на месте.	1
	16.	Ловля и передача мяча на месте.	1
	17.	Ловля и передача мяча на месте.	1
	18.	Ловля и передача мяча на месте.	1
	19.	Остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланным партнером.	1
	20.	Остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланным партнером.	1
	21.	Учебная игра.	1
	22.	Ловля и передачи мяча в движении.	1
	23.	Ловля и передачи мяча в движении.	1
	24.	Ловля и передачи мяча в движении.	1
<b>Ноябрь</b>	25.	Ловля и передачи мяча в движении.	1
	26.	Учебная игра.	1
	27.	Обучение технике броска с близкой дистанции.	1
	28.	Техника броска с близкой дистанции.	1
	29.	Техника броска с близкой дистанции.	1
	30.	Техника броска с близкой дистанции.	1
	31.	Учебная игра.	1
	32.	Техника броска с близкой дистанции.	1
	33.	Техника броска с близкой дистанции.	1
	34.	Техника броска с близкой дистанции.	1
	35.	Техника броска с близкой дистанции со статическим сопротивлением.	1
	36.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
<b>Декабрь</b>	37.	Бросок одной рукой сверху (от головы, от плеча) в движении.	1
	38.	Бросок одной рукой сверху (от головы, от плеча) в движении.	1
	39.	Бросок одной рукой сверху (от головы, от плеча) в движении.	1
	40.	Учебная игра.	1
	41.	Бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания.	1
	42.	Бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания.	1
	43.	Бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после	1

		вышагивания.	
	44.	Ведение мяча, вводное занятие.	1
	45.	Ведение мяча на месте.	1
	46.	Ведение мяча на месте.	1
	47.	Ведение мяча на месте.	1
	48.	Ведение мяча на месте.	1
<b>Январь</b>	49.	Учебная игра.	1
	50.	Ведение мяча в движении.	1
	51.	Ведение мяча в движении.	1
	52.	Ведение мяча в движении.	1
	53.	Остановка двумя шагами после ведения мяча.	1
	54.	Остановка двумя шагами после ведения мяча.	1
	55.	Остановка двумя шагами после ведения мяча.	1
	56.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
	57.	Бросок после ведения мяча (бросок в два шага).	1
	58.	Бросок после ведения мяча (бросок в два шага).	1
	59.	Бросок после ведения мяча (бросок в два шага).	1
	60.	Бросок после ведения мяча (бросок в два шага).	1
<b>Февраль</b>	61.	Учебная игра.	1
	62.	Бросок после ведения мяча (бросок в два шага).	1
	63.	Бросок после ведения мяча (бросок в два шага).	1
	64.	Бросок после ведения мяча (бросок в два шага).	1
	65.	Бросок после ведения мяча (бросок в два шага).	1
	66.	Остановка прыжком (без мяча).	1
	67.	Остановка прыжком (без мяча).	1
	68.	Учебная игра.	1
	69.	Остановка прыжком (без мяча).	1
	70.	Остановка прыжком (с ловлей мяча, посланного партнером).	1
	71.	Остановка прыжком (с ловлей мяча, посланного партнером).	1
	72.	Остановка прыжком (после ведения мяча).	1
<b>Март</b>	73.	Остановка прыжком (после ведения мяча).	1
	74.	Учебная игра.	1
	75.	Защитная стойка – подробный разбор и практика.	1
	76.	Техника защиты и противодействия нападающему.	1
	77.	Техника защиты и противодействия нападающему.	1
	78.	Техника защиты и противодействия нападающему.	1
	79.	Принцип обыгрыша защитника (без мяча).	1
	80.	Принцип обыгрыша защитника (без мяча).	1
	81.	Принцип обыгрыша защитника (с мячом).	1
	82.	Принцип обыгрыша защитника (с мячом).	1
	83.	Принцип обыгрыша защитника (с мячом).	1
	84.	Принцип обыгрыша защитника (с мячом).	1
<b>Апрель</b>	85.	Учебная игра с элементами, изученными ранее.	1
	86.	Тактические действия в нападении. Работа в парах.	1
	87.	Тактические действия в нападении. Работа в парах.	1
	88.	Тактические действия в нападении. Работа в парах.	1
	89.	Тактические действия в нападении. Работа в тройках.	1
	90.	Тактические действия в нападении. Работа в тройках.	1
	91.	Тактические действия в нападении. Работа в тройках.	1
	92.	Тактические действия в нападении. Комбинации при выносах из-за лицевой линии и боковой.	1
	93.	Тактические действия в нападении. Комбинации при выносах из-за лицевой линии и боковой.	1
	94.	Учебная игра с тактическими элементами.	1
	95.	Совершенствование техники владения мячом и техники двигательных действий.	1



	96.	Совершенствование техники владения мячом и техники двигательных действий.	1
Май	97.	Совершенствование техники владения мячом и техники двигательных действий.	1
	98.	Совершенствование техники владения мячом и техники двигательных действий.	1
	99.	Совершенствование техники владения мячом и техники двигательных действий.	1
	100.	Правила игры в стритбол, вводный курс.	1
	101.	Совершенствование техники владения мячом и техники двигательных действий.	1
	102.	Совершенствование техники защиты и противодействия.	1
	103.	Совершенствование техники защиты и противодействия.	1
	104.	Совершенствование техники защиты и противодействия.	1
	105.	Совершенствование и закрепление основ тактических действий. Разбор различных игровых ситуаций.	1
	106.	Учебная игра.	1
	107.	Учебная игра.	1
	108.	Учебная игра.	1

#### Список использованной литературы:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2012.
2. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я. Соколова - Омск: СибГАФК, 1998.
3. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2011.
4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие - М.: Дрофа, 2015.
5. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения - Изд. 2-е, М.: Физкультура и спорт, 2016.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ М.: Просвещение, 2013.
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с физической культуры - М.: Спортакадем Пресс, 2010.
8. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2015.
9. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д.И. Нестеровский. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
10. Е.Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе. / Е.Я. Гомельский.