# Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского (юношеского) технического творчества «Сфера» городского округа город Уфа РБ

РАССМОТРЕНА на заседании методического совета

№ 1 от «1 » <u>светя ф</u>204 г.

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом

Протокол №  $\underline{\mathcal{L}}$  от «  $\underline{f}$  »  $\underline{\mathcal{EU}}$  20 $\underline{f}$  г. Председатель Педагогического совета,

директор МБОУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Сфера» Городского округа г. Уфа РБ

*Джий* И.А. Байбурина

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Баскетбол»** (14-17 лет, 1 год)

Автор-составитель: Узелкова Наталья Ивановна, педагог дополнительного образования

#### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную Программы – базовый. направленность. Уровень Данная Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения использованием способов двигательной деятельности раздела «Баскетбол». В процессе овладения двигательной деятельностью вместе с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

#### Актуальность программы

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт включает их во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Большое место во всестороннем физическом развитии занимают подвижные игры с мячом. Баскетбол занимает среди других видов спортивной деятельности одно из приоритетных мест в физическом воспитании обучающихся благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности. Исследования, проведенные в последние убедительно показали его большое значение, формирующего фактора, обеспечивающего эффективное развитие основных координационных способностей, двигательных И доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека.

Баскетбол — это 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.

Актуальность Программы для современных учащихся, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что, с одной стороны, баскетбол приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения. С другой стороны, в командной игре у учащихся формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка.

#### Цель и задачи Программы

**Цель:** расширение арсенала двигательных умений и навыков учащихся на основе их интересов и склонностей; формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

#### Задачи:

#### Обучающие

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
  - обучение техническим и тактическим приёмам баскетбола;
  - обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

#### Воспитательные

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у учащихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

#### Развивающие

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

#### Отличительная особенность данной программы

Программа является педагогически целесообразной, так как направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Поэтому к спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом — это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся 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 обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность учащихся. 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 происходит действие обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

#### Форма и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа (1 ч.= 45 м.) согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Программа и план обучения свободно варьируются возрастных категорий И физической подготовленности учащихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, a также знание навыков для самостоятельных занятий.

#### Срок реализации программы

Срок реализации программы -1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 часа. Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» является возрастная категория учащихся 14-18 лет.

#### Планируемые результаты реализации программы:

По окончании учащиеся

#### будут знать:

- 1. правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- 2. способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- 3. физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- 4. историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

#### будут уметь:

- 1. технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- 2. проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- 3. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- 4. контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
- 5. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

6. пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Презентацией итогов реализации настоящей дополнительной программы являются результаты на соревнованиях на уровне района и города, а также между командами внутри объединения.

# Содержание программы Учебный (тематический) план

<b>№</b>	Название раздела, темы	Кол	ичество ч	асов	Форма аттестации/
		Всего	Теория	Практика	контроля
1.	Правила по технике безопасности на занятиях баскетболом и спортивными играми.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
2.	Общая физическая подготовка, развитие скоростно-силовых качеств.	2		2	контрольные упражнения.
3.	Упражнения на технику ведения правой и левой рукой.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
4.	Передачи мяча правой и левой рукой на одном уровне с места.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
5.	Совершенствование стоек защитника, передвижение в стойке.	2		2	контрольные упражнения.
6.	Перемещение в защитной стойке заданным способом, остановка произвольным способом в заданных точках.	2		2	контрольные упражнения.
7.	Обучение перехвату мяча при его ведении в специально созданных условиях.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
8.	Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
9.	Техника овладения мячом в борьбе за отскок под своим	2		2	контрольные упражнения.

	щитом.				
10	Техника овладения	2		2	контрольные
	мячом в борьбе за				упражнения.
	отскок под щитом				
	противника.				
11	Общая физическая	2		2	контрольные
	подготовка,				упражнения.
	совершенствование				
	техники ведения мяча.				
12	Специальная	2	1	1	опрос,
	физическая подготовка,				контрольные
	обучение				упражнения.
	индивидуальным				July assessment
	тактическим действиям.				
13	Обучение выходу для	2	1	1	опрос,
10	получения мяча.	_		-	контрольные
	110019 10111111 1111 1011				упражнения.
14	Передачи мяча в	2		2	контрольные
	движении в тройках и	_		_	упражнения.
	парах.				July essentialists
15	Организация и	2	1	1	опрос,
	совершенствование	_		-	контрольные
	атаки отрывом.				упражнения.
16	Учебная двусторонняя	2		2	освоение
	игра по заданию.				приемов.
17	Организация	2	1	1	опрос,
	позиционного				контрольные
	нападения через				упражнения.
	центрового.				
18	Индивидуальные	2		2	контрольные
	тактические действия				упражнения.
	игрока без мяча.				
19	Преодоление	2		2	контрольные
	сопротивления				упражнения.
	защитника с				
	использованием слабых				
	зон в его стойке.				
20	Обучение	2	1	1	опрос,
	индивидуальным				контрольные
	тактическим действиям				упражнения.
	с использованием ловли				
	и передачи мяча.				
21	Обводка соперника с	2		2	контрольные
	изменением высоты				упражнения.
	отскока				

			1		1
22	Обводка соперника с изменением направления ведения	2		2	контрольные упражнения.
23	мяча.  Ловля мяча одной рукой в движении и передача мяча двумя руками в прыжке.	2		2	контрольные упражнения.
24	Специальная физическая подготовка, двусторонняя игра.	2		2	контрольные упражнения, освоение приемов
25	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча за спиной.	2		2	контрольные упражнения.
26	Упражнения на организацию быстрого перевода мяча в передовую зону через край.	2		2	контрольные упражнения.
27	Упражнения для обучению перехвату в специально созданных условиях.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
28	Комбинации из освоенных элементов техники.	2		2	контрольные упражнения.
29	Упражнения из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2		2	контрольные упражнения.
30	Позиционное нападение без изменений позиций игроков.	2		2	контрольные упражнения.
31	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	2		2	контрольные упражнения.
32	Нападение быстрым прорывом в упрощённых условиях.	2		2	контрольные упражнения.
33	Нападение быстрым прорывом в усложнённых условиях.	2		2	контрольные упражнения.
34	Взаимодействие игроков (отдай мяч и	2	1	1	опрос, контрольные

	выйди).				упражнения.
35	Взаимодействие	2	1	1	опрос,
	игроков атаки(малая				контрольные
	восьмёрка).				упражнения.
36	Общая физическая	2		2	контрольные
	подготовка.				упражнения.
37	Взаимодействие	2		2	контрольные
	игроков (отдай мяч и				упражнения.
	выйди) в усложнённых				
	условиях.				
38	Игра по правилам	2	1	1	опрос,
	стритбола без ведения.				освоение
	•				приемов
39	Совершенствование	2		2	контрольные
	атаки через правый				упражнения.
	фланг.				
40	Совершенствование	2		2	контрольные
	атаки проходом через				упражнения.
	левый край.				
41	Учебная двусторонняя	2		2	освоение
	игра.				приемов
42	Взаимодействие двух	2	1	1	опрос,
	игроков нападения через				контрольные
	заслон.				упражнения.
43	Совершенствование	2		2	контрольные
	техники постановки				упражнения.
	заслона.				
44	Общеразвивающие	2		2	контрольные
	упражнения на развитие				упражнения.
	скорости.				
45	Совершенствование	2		2	контрольные
	техники бросков из под				упражнения.
	кольца.				
46	Техника скрытых	2	1	1	опрос,
	передач.				контрольные
					упражнения.
47	Совершенствование	2		2	контрольные
	техники бросков со				упражнения.
	средней дистанции.				
48	Упражнения на технику	2		2	контрольные
	ведения мяча.				упражнения.
49	Бросок в кольцо одной в	2		2	контрольные
	движении и добивание				упражнения.
	мяча.				

50	Тактика свободного	2	1	1	опрос,
	нападения.				контрольные
					упражнения.
51	Взаимодействие	2	1	1	опрос,
	игроков защиты для				контрольные
	противодействия				упражнения.
	заслону.		_		
52	Позиционное	2	1	1	опрос,
	нападение.				контрольные
50	T.		1	1	упражнения.
53	Персональная опека	2	1	1	опрос,
	игроков.				контрольные
<i>5</i> 1	C	2		2	упражнения.
54	Специальная	2		2	контрольные
55	физическая подготовка.	2		2	упражнения.
33	Совершенствование техники ловли и	2		Z	контрольные
	передачи мяча двумя от				упражнения.
	груди.				
56	Ведение мяча ведущей и	2		2	контрольные
	не ведущей рукой.	2		<i>L</i>	упражнения.
57	Совершенствование	2		2	контрольные
	броска двумя руками	<u>~</u>		<u> </u>	упражнения.
	сверху.				) iip omilioiiiii
58	Броски одной и двумя	2		2	контрольные
	руками в движении.				упражнения.
59	Совершенствование	2		2	контрольные
	вырывания и выбивания				упражнения.
	мяча.				
60	Взаимодействие трёх	2	1	1	опрос,
	игроков(тройка).				контрольные
					упражнения.
61	Взаимодействие	2	1	1	опрос,
	игроков в нападении и				контрольные
	защите через заслон.				упражнения.
62	Позиционное нападение	2	1	1	опрос,
	и личная защита в				контрольные
	игровых				упражнения.
	взаимодействиях 2*2,				
	3*3.		1	1	
63	Позиционное нападение	2	1	1	опрос,
	и личная защита в				контрольные
	игровых				упражнения.
	взаимодействиях 4*4,5*5.				
	4 4,3 3.				

64	Специальная	2		2	контрольные
	физическая подготовка.	_			упражнения.
65	Эстафеты с	2		2	контрольные
	использованием				упражнения.
	элементов баскетбола.				
66	Техника трёх очковых	2	1	1	опрос,
	бросков.				контрольные
					упражнения.
67	Совершенствование	2		2	контрольные
	техники трёх очковых				упражнения.
	бросков.				
68	Комбинации из	2		2	контрольные
	освоенных ранее				упражнения.
	элементов.				
69	Подбор под своим	2		2	контрольные
	щитом и организация				упражнения.
	атаки.				
70	Подбор под чужим	2		2	контрольные
	щитом и добивание.				упражнения.
71	Совершенствование	2		2	контрольные
	техники штрафного				упражнения.
	броска.				
72	Учебная двусторонняя	2		2	освоение
	игра.				приемов
	ИТОГО	144	25	119	*

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

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.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

# Содержание учебного (тематического) планирования Основы знаний о физкультурной деятельности

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

#### Физическая подготовка

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

#### Спортивные игры

Представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- 1. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- 2. Упражнения с мячом: ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.
- 3. Тактические действия: групповые в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.
- 4. Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

#### Формы контроля и оценочные материалы

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень техникотактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

#### а) Перемещение 6х5

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) — место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной нагой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

#### б) Комбинированное упражнение

Тест позволяет определить у детей степень владения техникотактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно затем левой; правой обводит правой, рукой ведет противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается

при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

#### в) Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

#### г) Штрафной бросок

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка в	Комбинированный	Перемещение	Штрафной	Броски с
баллах	тест	6x5	бросок	точек
	Время выполнения	Время	Кол-во	Кол-во
	в сек.	выполнения в	попаданий (из	попаданий (из
		сек.	30)	40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

#### Условия реализации программы

Для реализации Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

#### Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- учащимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

# Информационное обеспечение:

- использование интернет-ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото- и видеоматериалы, и прочее).

#### Кадровое обеспечение

Программа рассчитана на педагога дополнительного образования, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

#### Список литературы

## Нормативно-правовое обеспечение программы:

- 1. Федеральный закон РФ N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
- 2. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 02.12.2013) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- 3. Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года №696-з «Об образовании в Республике Башкортостан». Вступил в силу: 1 сентября 2013 г.,1 января 2014 г. Принят Государственным Собранием Курултаем Республики Башкортостан 27 июня 2013 года.
- 4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- 5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.13 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Министерства образования и науки 7. Письмо РΦ OT 18.11.2015 направлении Методических рекомендаций проектированию ПО дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и РФ совместно с ГАОУ BO «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».
- 8. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- 9. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр Детского (юношеского) творчества Городского технического «Сфера»» Округа город Уфа Республики Башкортостан.

#### Список литературы для педагога:

- 1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. Самара, 1995.
- 2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2006.
- 3. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М., 1998.
- 4. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. М., 1991.
- 5. Климов Е. Л. Как выбирать профессию. М., 1990.
- 6. Комарова Б. Д. Скорая медицинская помощь. М.: 1995.
- 7. Немов Р. С. Психология. M., 1994.
- 8. Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для учреждений образования России / В. С. Родиченко и др. М., 1996.
- 9. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / Под ред. В. И. Ляхи, Л. В. Любомирского, Г. Б. Мейксона. М., 1997.

### Список литературы для учащихся

- 1. Правила соревнований по баскетболу 2010, 2012
- 2. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Авторский коллектив: Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. М., «Просвещение», 1996
- 3. Физические упражнения [Электронный ресурс] // Комплекс упражнений и занятия физической культурой. Форма доступа: http://www.kmssport.ru/articles/view/8.html, свободный.

# Календарный учебный график

№ п/ п	Месяц	Число	Время проведени я занятия	Форма заняти я	Коли честв о часов	Тема занятия	Место проведен ия	Форм а контр оля
1.	сентябрь	18	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая,	2	Правила по технике безопасности на занятиях баскетболом и спортивными играми.	Лицей 160	опрос, контр ольны е упраж нения.
2.	октябрь	2	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Общая физическая подготовка, развитие скоростносиловых качеств.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
3.	октябрь	5	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая, лекция	2	Упражнения на технику ведения правой и левой рукой.	Лицей 160	опрос, контр ольны е упраж нения.
4.	октябрь	16	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая, лекция	2	Передачи мяча правой и левой рукой на одном уровне с места.	Лицей 160	опрос, контр ольны е упраж нения.
5.	октябрь	19	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Совершенствова ние стоек защитника, передвижение в стойке.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
6.	октябрь	23	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Перемещение в защитной стойке заданным способом, остановка произвольным способом в заданных точках.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.

7.	октябрь	26	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая, лекция	2	Обучение перехвату мяча при его ведении в специально созданных условиях.	Лицей 160	опрос, контр ольны е упраж нения.
8.	октябрь	26	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая, лекция	2	Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске.	Лицей 160	опрос, контр ольны е упраж нения.
9.	октябрь	30	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Техника овладения мячом в борьбе за отскок под своим щитом.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
10.	октябрь	30	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Техника овладения мячом в борьбе за отскок под щитом противника.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
11.	ноябрь	2	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Общая физическая подготовка, совершенствова ние техники ведения мяча.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
12.	ноябрь	2	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая, лекция	2	Специальная физическая подготовка, обучение индивидуальны м тактическим действиям.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
13.	ноябрь	6	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая, лекция	2	Обучение выходу для получения мяча.	Лицей 160	опрос, контр ольны е упраж нения.
14.	ноябрь	9	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Передачи мяча в движении в тройках и парах.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.

1.5			<u> </u>	ı			п с	1
15.	ноябрь	9	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая, лекция	2	Организация и совершенствова ние атаки отрывом.	Лицей 160	опрос, контр ольны е упраж нения.
16.	ноябрь	13	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Учебная двусторонняя игра по заданию.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
17.	ноябрь	13	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая, лекция	2	Организация позиционного нападения через центрового.	Лицей 160	опрос, контр ольны е упраж нения.
18.	ноябрь	16	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Индивидуальны е тактические действия игрока без мяча.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
19.	ноябрь	20	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Преодоление сопротивления защитника с использованием слабых зон в его стойке.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
20.	ноябрь	23	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая, лекция	2	Обучение индивидуальны м тактическим действиям с использованием ловли и передачи мяча.	Лицей 160	опрос, контр ольны е упраж нения.
21.	ноябрь	27	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Обводка соперника с изменением высоты отскока	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
22.	ноябрь	30	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Обводка соперника с изменением направления ведения мяча.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.

22			Ι	I	_	п	π ν	
23.	декабрь	4	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Ловля мяча одной рукой в движении и передача мяча двумя руками в прыжке.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
24.	декабрь	7	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Специальная физическая подготовка, двусторонняя игра.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
25.	декабрь	11	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча за спиной.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
26.	декабрь	14	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Упражнения на организацию быстрого перевода мяча в передовую зону через край.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
27.	декабрь	18	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая, лекция	2	Упражнения для обучению перехвату в специально созданных условиях.	Лицей 160	опрос, контр ольны е упраж нения.
28.	декабрь	21	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Комбинации из освоенных элементов техники.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
29.	декабрь	25	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Упражнения из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
30.	декабрь	28	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Позиционное нападение без изменений позиций игроков.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.

21			1		2	Портите	Пууча	746
31.	январь	04	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
32.	январь	08	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Нападение быстрым прорывом в упрощённых условиях.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
33.	январь	11	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Нападение быстрым прорывом в усложнённых условиях.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
34.	январь	15	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Взаимодействие игроков (отдай мяч и выйди).	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
35.	январь	18	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Взаимодействие игроков атаки(малая восьмёрка).	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
36.	январь	22	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Общая физическая подготовка.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
37.	январь	25	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Взаимодействие игроков (отдай мяч и выйди) в усложнённых условиях.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
38.	январь	29	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Игра по правилам стритбола без ведения.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
39.	февраль	01	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Совершенствова ние атаки через правый фланг.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
40.	февраль	5	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Совершенствова ние атаки проходом через левый край.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.

41.	P			практи	2	Учебная двусторонняя	Лицей 160	контр
	февраль	08	13.30-14.10 14.20-15.00	ческая		игра.	100	е упраж
42.	февраль	12	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Взаимодействие двух игроков нападения через заслон.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
43.	февраль	15	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Совершенствова ние техники постановки заслона.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
44.	февраль	19	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Общеразвивающ ие упражнения на развитие скорости.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
45.	февраль	22	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Совершенствова ние техники бросков из под кольца.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
46.	февраль	26	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Техника скрытых передач.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
47.	Март	1	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Совершенствова ние техники бросков со средней дистанции.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
48.	март	05	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Упражнения на технику ведения мяча.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
49.	март	12	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Бросок в кольцо одной в движении и добивание мяча.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
50.	март	12	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Тактика свободного нападения.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.

51.	март	15	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Взаимодействие игроков защиты для противодействия заслону.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
52.	март	19	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Позиционное нападение.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
53.	март	22	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Персональная опека игроков.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
54.	март	26	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Специальная физическая подготовка.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
55.	март	29	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Совершенствова ние техники ловли и передачи мяча двумя от груди.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
56.	апрель	02	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
57.	апрель	05	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Совершенствова ние броска двумя руками сверху.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
58.	апрель	09	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Броски одной и двумя руками в движении.	Лицей 160	опрос, контр ольны е упраж нения.
59.	апрель	12	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Совершенствова ние вырывания и выбивания мяча.	Школа 22	контр ольны е упраж нения.
60.	апрель	16	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Взаимодействие трёх игроков(тройка).	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.

				ı			I	1 1
61.	апрель	19	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Взаимодействие игроков в нападении и защите через заслон.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
62.	апрель	23	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
63.	апрель	26	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях $4*4,5*5$ .	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
64.	апрель	30	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Специальная физическая подготовка.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
65.	май	07	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
66.	май	07	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Техника трёх очковых бросков.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
67.	май	14	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Совершенствова ние техники трёх очковых бросков.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
68.	май	17	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Комбинации из освоенных ранее элементов.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
69.	май	21	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Подбор под своим щитом и организация атаки.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.

70.	май	24	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Подбор под чужим щитом и добивание.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
71.	май	28	15.45-16.25 16.35-17.10	практи ческая	2	Совершенствова ние техники штрафного броска.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.
72.	май	31	13.30-14.10 14.20-15.00	практи ческая	2	Учебная двусторонняя игра.	Лицей 160	контр ольны е упраж нения.