

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 15»**

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.21

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Школа № 15»  
01.09.2021 № 417

  
Л.С. Шекурова

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая)  
программа физкультурно-спортивной  
направленности  
БАСКЕТБОЛ**

Возраст обучающихся: 11–13 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор программы -  
Ласточкин Д.В., учитель**

г. Нижний Новгород  
2021 г

### Аннотация

1.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол»
2.	Название объединения	«Баскетбол»
3.	Название проводящей организации	МБОУ «Школа №15», город Н. Новгород, ул. Автомеханическая 12, (831) 256-87-51
4.	Место реализации программы	МБОУ «Школа №15»
5.	Составитель программы	Ласточкин Дмитрий Владимирович, учитель
6.	Руководитель программы	Шекурова Людмила Степановна, директор МБОУ «Школа № 15»
7.	Направленность	Физкультурно-спортивная
8.	Уровень реализации программы	Базовый
9.	Сроки реализации программы	1 год
10.	Возраст	11-13 лет
11.	Официальный язык	Русский
12.	Цель программы	Овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом
13.	Краткое содержание программы	За время обучения ученики получают необходимые знания и представления о спортивной игре – «Баскетбол», о элементах техники и тактике игры, технике вратаря. Учатся применять эти умения и навыки в спортивной игре – «Баскетбол»
14.	Виды деятельности по программе	Теоретические и практические занятия, сдача нормативов, соревнования
15.	Контроль (формы, периодичность)	1 раз в год в апреле-мае. Формами промежуточной аттестации являются: соревнования, зачетное занятие, сдача нормативов, открытое занятие, турнир, тест.
16.	Форма проведения занятий	Групповая
17.	Условия участия в программе	Добровольное, по заявлению родителей/законных представителей

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Положением о дополнительном образовании детей в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Школа № 15»

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Баскетбол** – захватывающая, интересная и динамичная игра. Отличительной особенностью игры в баскетбол является высокая скорость передвижения игроков, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, ведение спортивного единоборства – борьба за мяч, за игровую позицию, за более четкое исполнение технических и тактических действий. Игра в баскетбол всегда ведется с высоким эмоциональным настроем.

Современный баскетбол – это атлетическая игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые (прыжки с мячом и без мяча, броски и передача мяча и др.), выносливость (длительные выполнения упражнений с мячом и без мяча, с разной частотой меняющейся скоростью и т.п.).

### **Актуальность разработки программы**

Школьная же секция доступна для всех детей, любивших на уроке физкультуры упражнения с баскетбольным мячом. Отличительная особенность секции баскетбола в школе – систематичность занятий и большой воспитательный потенциал, который может быть реализован в учебно-тренировочных занятиях и спортивных мероприятиях школы. Учитель имеет возможность сам определять цели и задачи работы секции, объем и содержание учебного материала по различным видам подготовки, так как конечная цель баскетбольной секции в школе – максимально содействовать решению задач физического воспитания, вовлекать в физкультурно-спортивные занятия школьников, воспитывать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями и способствовать внедрению здорового образа, стиля жизни.

**Цель** – овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.

### **Задачи:**

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач.

#### **1. Оздоровительные задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.

#### **2. Образовательные задачи:**

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.
- обучение подростков способам овладения различными элементами игры в баскетбол;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по баскетболу.

#### **3. Воспитательные задачи:**

- формирование и развитие подростковых обществ и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности.
- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- помощь учащимся в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведении и анализа наиболее значимых для них дел и проектов оздоровительной направленности.

### **Программа рассчитана**

- на обучение юношей и девушек 5-6 классов (11-13 лет).
- на систему одноразового занятия в неделю продолжительностью 2 часа (40 минут + 40 минут) в течение одного года. Всего предусмотрено 72 часа.

<b>Формы занятий (групповые, индивидуальные)</b>	<b>Срок реализации</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>Продолжительность занятий</b>	<b>Кол-во учебных недель</b>
Групповые занятия	1 год	2	40 мин	36

*Промежуточная аттестация* по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Баскетбол» проходит в соответствии с «Положением о дополнительном образовании детей МБОУ «Школа №15».

Формами промежуточной аттестации являются: соревнования, зачетное занятие, сдача нормативов, открытое занятие, турнир, тест.

### Планируемые результаты:

#### *Личностные результаты*

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### *Метапредметные результаты*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

#### *Предметные результаты:*

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование учебных модулей	Количество часов			Промежуточная аттестация
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка игры в баскетболе	4		4	Соревнования
2	Общая и специальная физическая подготовка.		15	15	
3	Техническая подготовка игры в баскетболе.		28	28	
4	Тактика игры в баскетболе.		25	25	
Итого		4	68	72	

## РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

### 1. Рабочая программа учебного модуля «Теоретическая подготовка игры в баскетболе».

#### Содержание учебного модуля

#### Техника безопасности на занятиях по баскетболу.

Учащиеся должны помнить, что:

- Запрещается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения.
- Запрещается без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо.
- Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит.
- Во время ведения мяча не бить по мячу кулаком или ладонью.
- Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников. Избегать столкновений.
- Предугадывать перемещения соперника.

При передачах мяча:

- Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче.
- Не передавать мяч резко с близкого расстояния.
- Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью.
- Не передавать мяч, если его не видит партнер.
- Не передавать мяч через руки.
- Не передавать мяч в ноги, живот, колени.
- Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение.

#### Основные правила игры в баскетбол.

Необходимы две команды, в каждой из которых должно быть по 12 человек. Полевыми игроками считаются 5, остальные при необходимости заменяют основной состав (количество замен не ограничивается). Матч по баскетболу состоит из 4-х четвертей. Точное время зависит от баскетбольной ассоциации, которая проводит встречу. Например, FIBA проводит каждую четверть по 10 минут, а NBA – по 12. Это, так называемое, чистое время. Перерыв между четвертями – 2 минуты, между двумя частями встречи – 15 минут. Мяч можно трогать только руками. Нельзя бежать с мячом, просто держа его в руках, наносить удары по мячу рукой или ногой, блокировать телом. Неумышленное касание какой-либо частью ноги не считается нарушением. Очки будут засчитаны, если мяч попадет внутрь корзины. В зависимости от места броска и его расстояния до сетки начисляется получает разное количество очков. Во время штрафного баскетбольный судья дает 1 очко, с близкого или среднего расстояния – 2 очка. Если получается попасть из-за трех очковой линии – это 3 очка. Если игрок ошибается и попадает мячом в свою корзину, в этом случае команда противника получает 2 дополнительных очка.

#### Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.

Соблюдение правил личной гигиены обязательно для каждого спортсмена. Тренировка — это выполнение различных физических упражнений, что всегда сопровождается обильным выделением пота. А пот и грязь — хорошая среда для болезнетворных микробов. Чтобы не заболеть и тем самым не подвести команду,

постоянно надо заботиться о чистоте своего тела. Принимайте теплый душ после каждой тренировки. Если нет возможности принять душ после тренировки, вымойте хотя бы лицо, руки и шею. А уж дома постарайтесь принять душ. Особенно тщательно следите за ногами. Ведь от их состояния в значительной мере зависит ваша способность успешно тренироваться и выступать в соревнованиях. Мойте ноги каждый день перед сном. И, конечно, не забывайте регулярно подстригать ногти на руках и ногах.

#### **Учебно-тематическое планирование учебного модуля**

№	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Правила безопасности на занятиях	1
2.	Основные правила игры в баскетбол.	2
3.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	1
Итого		4

## **2. Рабочая программа учебного модуля «Общая и специальная физическая подготовка».**

### **Содержание учебного модуля**

#### **Упражнения для развития силы.**

Толкание медицинбола ногами из положения сидя, лежа. Соревнования на дальность.

Передачи медицинболом одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы.

Отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания. Передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с медицинболом в руках. Подтягивание на перекладине.

Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.

Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед.

Бег с забрасыванием голени назад.

Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола.

#### **Упражнения для развития прыгучести.**

Следовательно, прыгучесть - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний. Специфическими особенностями проявления прыгучести в баскетболе являются: быстрота и своевременность прыжка; выполнение прыжка с места или короткого разбега; преимущественно в вертикальном направлении; выполнение прыжка с

высоко поднятыми руками;неоднократное повторение прыжков в условиях борьбы за овладение мячом (серийная прыгучесть);управление своим телом в безопорном положении;очность приземления и готовность к немедленным последующим технико-тактическим действиям.

#### Упражнения на развитие координации.

Координация является способностью синхронизировать все компоненты общей и специальной физической подготовленности для успешного решения двигательных задач. Очень часто это понятие используется как синоним ловкости. Бросков и ловли мяча с отскоком от стены, щита, броски после поворота, приседа, прыжка, смены положения, сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии).

#### Упражнения для развития выносливости.

Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком): от лицевой линии до штрафной и обратно; до центра и обратно;до противоположной штрафной и обратно;до противоположной лицевой и обратно.Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный угол площадки и начинает упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

#### **Учебно-тематическое планирование учебного модуля**

№	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Упражнения для развития силы	3
2.	Упражнения для развития быстроты	3
3.	Упражнения для развития прыгучести	3
4	Упражнения на развитие координации	3
5	Упражнения для развития выносливости	3
Итого		15

### **3. Рабочая программа учебного модуля «Техническая подготовка игры в «баскетболе».**

#### **Содержание учебного модуля**

Перемещения баскетболиста. Основным способом перемещения в баскетболе является бег. Во время игры баскетболист использует разные способы бега – лицом вперед, спиной вперед, левым боком, правым боком, змейкой,



зигзагом, по дугам. Это не размеренный бег, а движение рывками, с ускорением и замедлением.

### **Техника владения мячом:**

**Ловля мяча.** В баскетболе, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть туда, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ожидать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.

**Передача мяча.** В большинстве случаев мяч передается обеими руками для того, чтобы передача была более точной, уверенной и быстрой. Передавать мяч можно с места, в движении (на бегу), в прыжке, непосредственно товарищу по команде или после удара об пол. Быстрый темп игры обуславливает передачу мяча за наименьшее время и с любого положения.

**Ведение мяча.** В баскетболе – прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!). Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, контракующей с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров, соперников и ориентироваться на щит. Баскетболист при ведении обязан одинаково хорошо владеть правой и левой рукой. Вести мяч следует дальней рукой от противника.

**Броски мяча в корзину** .Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча. Броски в корзину – ближние или дальние – выполняются одной или двумя руками непосредственно в корзину или после удара мячом о щит. Ближний бросок в корзину осуществляется, как правило, в прыжке после удара мячом о щит (иногда на бегу или с места) и с большой силой для того, чтобы защитники соперника не могли бы помешать этому броску. Дальний бросок, имеющий высокую траекторию полета, осуществляется непосредственно в корзину с места (опытные баскетболисты исполняют этот бросок в прыжке). Во всех случаях решающее значение имеют направление и сила броска. Броски в корзину с ближней дистанции спортсмены должны выполнять одинаково хорошо как правой, так и левой рукой. Принимая во внимание сдерживание натиска команды соперника, соблюдение важнейших правил, быстрое передвижение по площадке, большие затраты сил, можно сказать, что бросок мяча в корзину является самым сложным техническим

элементом игры в баскетбол, к тому же он требует от спортсмена хорошей ориентации, быстрой реакции и комбинационно-моторных навыков.

**Финты.** Грамотно оценивать положение дел на площадке, и собственную позицию по отношению к партнёрам, соперникам, и корзине. Вид финта, который собирается выполнить игрок, напрямую зависит от того, владеет ли он снарядом (если нет, то кто контролирует снаряд), насколько далеко спортсмен находится от корзины соперников. Постоянно заниматься как на площадке, так и дома. Чтобы тренироваться в выполнении трюков, которые можно будет воспроизвести во время матча, не обязательно приходиться на игровую площадку. Достаточно иметь дома мяч и небольшое свободное пространство. Рекомендуется чаще тренироваться в одиночку, оттачивая движения до автоматизма. Учиться выполнять финты головой, руками, ногами, как в движении, так и на месте, с мячом и без него. Опытные тренеры рекомендуют тренировать финты на бросок мяча и на передачу с мячом, а на ловлю — без него. Отрабатывать с мячом, отскочившим от щита. Для этого можно воспользоваться помощью тренера или партнёра. Например, тренер бросает мяч в щит, снаряд отскакивает от поверхности, а игрок ловит его в прыжке, приземляется, и выполняет несколько обманных движений на бросок, передачу и уход из-под кольца.

#### **Техника овладения мячом:**

**Вырывание мяча.** Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

**Выбивание мяча.** В настоящее время рациональность и эффективность приемов выбивания мяча значительно выросли в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении этих приемов контакт руки защитника одновременно с мячом - с рукой нападающего.

**Выбивание мяча из рук соперника.** Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу. Особенно эффективно выбивание снизу из рук приземляющегося соперника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности. Если защитник был вынужден среагировать на финт соперника и выпрыгнуть вверх, то в момент приземления ему следует выбить мяч и тем самым не допустить бросок или проход.

**Перехват мяча.** Перехват мяча осуществляется при передаче. Успех данного способа перехвата зависит, прежде всего, от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка.

### Учебно-тематическое планирование учебного модуля

№	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Перемещения баскетболиста	3 ч
2.	Техника владения мячом:	
	- ловля мяча;	5 ч.
	- передача мяча;	4 ч.
	- броски в корзину;	7 ч.
	- ведение мяча;	4 ч.
	- финты;	2 ч.
	- техника овладения мячом.	3 ч.
	Итого	28

#### 4. Рабочая программа учебного модуля «Тактика игры в баскетболе».

##### Игра в нападении:

**Индивидуальные действия.** Как только команда овладевает мячом, каждый игрок должен стремиться выбрать на площадке свободное место и расположиться так, чтобы иметь возможность принять передачу. Для этого совсем не нужно много бегать: это только утомляет и не дает нужных результатов. Преждевременный выход на свободное место бесполезен, так как игрок тут же будет закрыт. Отрываться от противника нужно резко в момент, предшествующий передаче мяча.

**Групповые действия.** Игра в баскетбол характерна быстрыми внезапными переходами от нападения к защите. Команда, неожиданно потерявшая мяч в зоне нападения, почти всегда вступает в борьбу с противником не всем своим составом, а частью команды, группой в два, три и четыре человека, так как в момент, когда мяч потерян, игроки находятся на разном расстоянии от своей корзины, а следовательно, одновременно возвратиться в защиту всем игрокам команды невозможно.

Групповая защита игроков часто против численно превосходящего противника требует высокого спортивного мастерства и специальной подготовки.

Только очень умело играя в защите и быстро оценивая обстановку, игроки могут ликвидировать прорыв противника и выиграть время до возвращения в защиту всех игроков своей команды.

**Командные действия.** Относятся взаимодействия всех игроков команды для выполнения поставленной задачи в борьбе с противником.

Организуются командные действия с помощью различных систем. Поскольку организация командных действий происходит в защите и нападении, то команда должна владеть различными системами защиты и нападения. В командных способах ведения игры — системах — выражается организация деятельности команды, чему должны быть подчинены групповые и индивидуальные действия.

Системой игры называется совокупность действий игроков, в которой обусловлены функции каждого игрока и соответственно этим функциям определена расстановка игроков на площадке.

**Индивидуальные действия.** Эффективность игры в защите зависит, главным образом, от умения правильно располагаться на площадке по отношению к противнику, которого приходится держать. Игрок всегда должен находиться между своим щитом и противником. Как только это условие будет нарушено, противник получит доступ к щиту и возможность броска в корзину.

**Групповые действия.** Групповая защита игроков часто против численно превосходящего противника требует высокого спортивного мастерства и специальной подготовки. Только очень умело играя в защите и быстро оценивая обстановку, игроки могут ликвидировать прорыв противника и выиграть время до возвращения в защиту всех игроков своей команды.

**Командные действия.** В тех случаях, когда команда имеет возможность участвовать в защите всем своим составом, она может применять различные системы защиты: систему личной защиты, систему зонной защиты, систему смешанной защиты.

Каждая из этих систем имеет свои положительные и отрицательные стороны, но любая из них может быть успешно применена, если она соответствует конкретной игровой обстановке.

- Система личной защиты.
- Зонная защита.
- Система смешанной защиты.

#### Учебно-тематическое планирование учебного модуля

№	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Игра в нападении:	
	- индивидуальные действия;	3 ч.
	- групповые действия;	5 ч.
	- командные действия.	4 ч.
2.	Игра в защите:	
	- индивидуальные действия;	3 ч.
	- групповые действия;	5 ч.
	- командные действия.	5 ч.
	Итого	25

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формами промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Баскетбол» являются: соревнования, зачетное занятие, сдача нормативов, открытое занятие, турнир, тест.

### Тест по баскетболу

**1. В каком году появился баскетбол как игра:**

- а) 1819;
- б) 1899;
- в) 1891.

**2. Кто придумал баскетбол как игру:**

- а) Д.Формен;
- б) Д.Фрейзер;
- в) Д.Нейсмит.

**3. Встреча в баскетболе состоит из:**

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

**4. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?**

- а) 6;
- б) 6,15;
- в) 6,25.

**5. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):**

- а) 5;
- б) 4;
- в) 3.

**6. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:**

- а) 3 сек;
- б) 5 сек;
- в) 10 сек.

**7. В баскетболе, если мяч заброшен из-за 6 метровой линии, засчитывается:**

- А) 1 очко;
- Б) 2 очка;
- В) 3 очка.

**8. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам баскетбола:**

- А) 7;
- Б) 6;
- В) 5.

**9. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча:**

- а) овертайм;
- б) фол;
- в) аут

**10. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):**

- а) 15;
- б) 20;
- в) 24.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Продолжительность учебного года по программам дополнительного образования – 36 недель.
2. Начало учебного года - 1 неделя сентября.
3. Окончание учебного года - последняя неделя мая.
4. Каникулы:
  - июнь, июль, август (летом).
5. Промежуточная аттестация:
  - апрель-май
6. Продолжительность 1 занятия- 40 минут.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п.	Тема занятий	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1.	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (беседа).	1		
2.	Теоретические занятия «Баскетбол – командная игра, спортивная игра».	1		
3.	Общая физическая подготовка. Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге.	1		
4.	Обучение стойкам баскетболиста. Передача и ловля мяча на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам	1		
5.	Техника: ведение баскетбольного мяча в беге, с ускорением. Двусторонняя игра.	1		
6.	Передача мяча из-за головы, от груди. Правила игры в баскетбол. Двусторонняя игра.	1		
7.	Техника: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии. Двусторонняя игра.	1		
8.	Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении. Двусторонняя игра.	1		
9.	Техника: ловля мяча с последующим броском в корзину. Остановка в прыжке.	1		
10.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Учебные игры в баскетбол 3х3			
11.	Обучение технике нападения: перемещение игрока. Значение техники перемещения (беседа).	1		
12.	Правила игры в баскетбол (дискуссия). Обучение остановке прыжком. Двусторонняя игра.	1		
13.	Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях (препятствия). Остановка шагом. Бросок в корзину после	1		

	остановки.			
14.	Общая физическая подготовка учащихся. Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину.	1		
15.	Баскетбольная игра «33». Двусторонняя игра.	1		
16.	Техника игры: ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой (любой вариант); обучение поворотам (плечом вперед, назад). Двусторонняя игра.	1		
17.	Совершенствование перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	1		
18.	Техника игры: ведение мяча, ловля мяча в движении. Двусторонняя игра.	1		
19.	Бросок в кольцо с 3-х очковой линии. Двусторонняя игра.	1		
20.	Техника игры: совершенствование держания мяча двумя руками, совершенствование передачи мяча двумя руками от груди. Двусторонняя игра.	1		
21.	Общая физическая подготовка (полоса препятствий). Двусторонняя игра.	1		
22.	Правила игра в стритбол. Учебные игры в стритбол.	1		
23.	Совершенствование передач мяча (под головой, одной рукой от плеча с поворотом в прыжке), ведение мяча в парах, в тройках. Двусторонняя игра.	1		
24.	Упражнения для изучения и совершенствования ловли и передачи мяча в различных условиях. Двусторонняя игра.	1		
25.	Совершенствование бросков в корзину (одной и двумя руками снизу, одной рукой от плеча). Двусторонняя игра.	1		
26.	Техника: упражнения для изучения и совершенствования ведения мяча. Двусторонняя игра.	1		
27.	Техника: обучение отвлекающим действиям-финтам. Двусторонняя игра.	1		
28.	Упражнения для обеспечения и совершенствования отвлекающих действий. Двусторонняя игра.	1		
29.	Техника защиты: обучение и совершенствование вырывания мяча.	1		
30.	П/и «Догонялки с баскетбольным мячом». Двусторонняя игра.	1		
31.	Техника: обучение и совершенствование перехватывания мяча во время передач.	1		
32.	Техника защиты: техника выбивания мяча во время	1		

	ведения. Двусторонняя игра.			
33.	Техника защиты: обучение прикрытие мяча при бросках в корзину. Двусторонняя игра и самоанализ.	1		
34.	Обучение технике противодействия выходом нападающего в борьбе за мяч, отскочившего от щита. Двусторонняя игра.	1		
35.	Ведение мяча с поворотом левым и правым плечом. Правила игры (показ детьми). Двусторонняя игра.	1		
36.	Совершенствование ранее изученных упражнений тактики игры: ловля, ведение, броски, защита. Двусторонняя игра в стритбол.	1		
37.	П/и с элементами баскетбола. Тактика: командные действия. Понятие о системе игры (беседа). Двусторонняя игра.	1		
38.	Тактика: действия двух нападающих против двух защитников. Двусторонняя игра.	1		
39.	Совершенствование ведения и передачи мяча (в парах и тройках). Совершенствование ведения мяча в усложненных условиях. Броски по кольцу сбоку.	1		
40.	Быстрый прорыв (обучение и совершенствование). П/и с элементами изученных ранее упражнений.	1		
41.	Совершенствование отвлекающих действий (финты). Совершенствование различных вариантов остановки.	1		
42.	Бросок в корзину со штрафной линии. Двусторонняя игра с забиванием в корзину с 3-х очковой линии.	1		
43.	Бросок мяча в корзину в усложненных условиях. Двусторонняя игра и самоанализ.	1		
44.	Совершенствование разыгрывания комбинаций перемещения по площадке в атаке на двоих и на троих (различные варианты). Двусторонняя игра и самоанализ.	1		
45.	П/и с элементами ловли и ведения баскетбольного мяча. Двусторонняя игра.	1		
46.	Совершенствование техники игры: ведение мяча с ускорением, ловля мяча после отскока от щита.	1		
47.	Тактика: отвлекающие действия атакующего, обманные действия. Проведение п /и «Салки» для закрепления ведения мяча.	1		
48.	Правила игры. Жестикауляция судейства (показ, дискуссия). О.Ф.П. (силовое и скоростное развитие).	1		
49.	Совершенствование броска в корзину в усложненных условиях. Проведение игры «33» с 3-	1		



	х очковой зоны. Двусторонняя игра.			
50.	Тактика защиты: совершенствование выбивания мяча. Заслон соперника, вырывание мяча. Двусторонняя игра.	1		
51.	Совершенствование перехвата мяча во время передач. Совершенствование атакующих маневров в парах.	1		
52.	Техника: ведение баскетбольного мяча, остановка прыжком с последующим броском в кольцо. Двусторонняя игра.	1		
53.	Тактика: защиты - опека соперника. Повороты и их варианты. Двусторонняя игра.	1		
54.	Проведение п/и с элементами ведения и бросков в корзину. Двусторонняя игра.	1		
55.	Совершенствование техники нападения в игре: перемещения по площадке (различные варианты). Двусторонняя игра.	1		
56.	Совершенствование передачи мяча (двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками из-за головы).	1		
57.	Совершенствование ведения мяча (левой, правой, попеременно). Двусторонняя игра.	1		
58.	Совершенствование броска в корзину после ведения. Двусторонняя игра.	1		
59.	Совершенствование тактики игры: заслоны, опека противника (различные варианты). Совершенствование ведения баскетбольного мяча (дриблинг).	1		
60.	Обучение и совершенствование бросков мяча одной и двумя руками снизу. Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места.	1		
61.	Совершенствование техники дриблинга (различные упражнения для овладения техникой). Двусторонняя игра.	1		
62.	Эстафеты с техникой ведения и передачи баскетбольного мяча. Изучение и совершенствование отвлекающих действий. Двусторонняя игра с забиванием мяча с 3-х очковой зоны.	1		
63.	Броски мяча в корзину с 3-х очковой зоны. Обучение и совершенствование прикрытия мяча при бросках в корзину. Проведение эстафет с баскетбольным мячом. Двусторонняя игра.	1		
64.	О.Ф.П. (на спортивной площадке и в зале). Совершенствование техники защиты, исходное положение защитника, его перемещения,	1		

	выбивания и вырывания мяча. Двусторонняя игра.			
65.	Обучение совершенствованию атакующих действий (разыгрывание комбинаций на двоих и троих). Двусторонняя игра.	1		
66.	Совершенствование перехватов мяча во время передач. Совершенствование ведения и передачи мяча в различных условиях.	1		
67.	Обучение и совершенствование выбивания мяча во время ведения. Совершенствование бросков в кольцо после ведения. Упражнения для изучения и совершенствования техники противодействия выходам нападающего без мяча.	1		
68.	Совершенствование бросков в корзину со штрафной линии.			
69.	Изучение и совершенствование постановки заслонов. Совершенствование ведения мяча (правой, левой руками).	1		
70.	Промежуточная аттестация.	1		
71.	Совершенствование остановки (различные варианты). Двусторонняя игра.	1		
72.	Совершенствование упражнений в парах и тройках с баскетбольным мячом. Двусторонняя игра.	1		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>		