

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

ШКОЛА №293 ИМ. А.Т. ТВАРДОВСКОГО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Школа №293

им. А.Т. Твардовского

Глозман А.Е.

« 1 » 09 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

**«Баскетбол»**

(ознакомительная)

срок реализации – 2 года

возраст детей – 6-16 лет

Педагог дополнительного образования

**Дисиков Антон Сергеевич**

Москва

2016

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию

В. И. Ляха (7-е издание, 2010 г. изд. Просвещение)

Программа курса рассчитана на 72 часа (2 часа в неделю)

Занятия в секции баскетбол проводятся с целью:

углубить знания по игре в баскетбол;

расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей и нравственных качеств;

приобщение учащихся к регулярным тренировкам.

Программа секции по баскетболу составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

### **Методическое обеспечение:**

1 Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов

В. И Лях

2 Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.

3 Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

5 Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.

6 Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

7 .Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

### **Календарно-тематическое планирование занятий**

**секции по баскетболу**

**на 2016-2017 учебный год**

**2 часа в неделю**

## Возраст 6-16 лет

№	Дата	Кол-во часов	Тема
1		2	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами баскетбола
2		1	Разновидности прыжков Эстафеты и игры с мячом
3		1	Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков Игры с мячом
4		1	Игры с прыжками с использованием скакалки Игры с мячом
5		1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения с набивными мячами
6		1	Игры на развитие ловкости
7		1	Упражнения с предметами на развитие координации движений
8		1	Упражнения на развитие гибкости
9		1	Стойки игрока . Перемещения

10		1	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом
11		1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
12		1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
13		1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
14		1	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника
15		1	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника
16		1	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
17		1	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
18		1	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием
19		1	Техника ведения мяча
20		1	Броски одной и двумя руками с места

			и в движении с пассивным противодействием
21		1	Перехват мяча
22		1	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
23		1	Ведение мяча неведущей и ведущей рукой в движении
24		1	Ведение мяча правой и левой рукой
25		1	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении
26		1	Эстафеты с мячом
27		1	Бросок мяча двумя руками снизу Учебная игра баскетбол
28		1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
29		1	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)
30		1	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)
31		1	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)
32		1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
33		1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях

34		1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
35		1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
36		1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
37		1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
38		1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
39		1	Передвижение на лыжах до 2км
40		1	Игра <<Мяч капитану>>
41		1	Игра<<Мяч капитану>>
42		1	Передвижение на лыжах до 2км
43		1	Передвижение на лыжах до 2км
44		1	Передвижение на лыжах до 3км
45		1	Игры на лыжах
46		1	Игра по упрощенным правилам баскетбола
47		1	Игра по упрощенным правилам баскетбола
48		1	Игра по упрощенным правилам баскетбола
49		1	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
50		1	Игра по упрощенным правилам баскетбола

51		1	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
52		1	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
53		1	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
54		1	Игра по правилам баскетбола
55		1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей
56		1	Игра по правилам баскетбола
57		1	Игра по правилам баскетбола
58		1	Игра по правилам баскетбола
59		1	Игра по правилам баскетбола
60		1	Игра по правилам баскетбола
61		1	
62		2	Равномерный медленный бег до 10 мин Упражнения с набивными мячами
63		2	Игры с элементами баскетбола
64		1	Игры с элементами баскетбола
65		2	Прыжки. Бросок набивного мяча Игра баскетбол

66		1	Игры и эстафеты
67		1	Игры и эстафеты
68		1	Игры и эстафеты

### **Обеспечение программы методической продукцией**

#### *1. Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

#### *2. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

#### *3. Техническое оснащение занятий*

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);



- 3) мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки (8 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.);
- 7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

### **Материально-техническое обеспечение.**

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

### **Список литературы для педагогов:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.

4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.