

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Свердловской области

**«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**



Утверждаю:  
Директор  
А.Н. Козлов

20 19 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ (ДЕВУШКИ)»

Екатеринбург 2018

Рекомендована к изданию методическим советом Екатеринбургского политехникума 28.08.18 г., протокол № 1

Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол (девушки)» [Текст]: Сост. М.Г. Кулинич, Л.И. Терехина – Екатеринбург: ЕПТ, 2018 – 18 с.

Данная программа предназначена для организации обучения обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол (девушки)».

© М.Г. Кулинич, Л.И. Терехина, 2018  
© Екатеринбургский политехникум, 2018

### **Аннотация программы**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»

направлена на содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся: достижению стабильного уровня индивидуального мастерства и успешной реализации в условиях соревновательной деятельности, достижения спортивных показателей; подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих оптимальным уровнем командной игровой подготовки.

#### **Разработчики:**

1. Руководитель физического воспитания ГБПОУ СО «Екатеринбургский политехникум»  
Кулинич Михаил Геннадьевич
2. Преподаватель физической культуры Терехина Людмила Ивановна

## СОДЕЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Паспорт дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»                                                                | 4  |
| Структура и содержание дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»                                                 | 7  |
| Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»                                                     | 11 |
| Организация самостоятельной работы и контрольно-оценочной деятельности дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» | 14 |

## **1. Паспорт** дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

### **1.1. Область применения программы:**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» не являются частью профессиональных образовательных программ СПО. Разработана для организации внеурочной занятости обучающихся на основе свободного выбора и направлена на формирование здорового образа жизни обучающихся техникума; организацию внеурочной занятости, пропаганду игровых видов спорта, формирование сборной команды техникума по баскетболу и участие в соревнованиях различного уровня.

### **1.2. Место физкультурно-спортивной секции в структуре учебно-воспитательного процесса:**

Данная программа относится к дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности. Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности и направлена на формирование здорового образа жизни, пропаганду игровых видов спорта, формирование умения работать в коллективе, самостоятельно определять задачи личностного развития, брать на себя ответственность за действия членов команды, принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

### **1.3. Цели и задачи программы**

#### **Цель:**

Организация внеурочной занятости обучающихся техникума.

Подготовка юных баскетболистов оптимального уровня, готовых к социально значимым видам деятельности.

Формирование сборной команды техникума для участия в соревнованиях, товарищеских турнирах по баскетболу.

#### **Задачи:**

1. Достижение стабильного уровня индивидуального мастерства и успешной реализации в условиях соревновательной деятельности. Достижение спортивных показателей.
2. Содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.
3. Подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов для участия в товарищеских играх и соревнованиях.

На протяжении всего периода обучения в техникуме обучающиеся могут обучаться в секции независимо от возраста, по личному желанию, по состоянию здоровья.

В результате освоения программы обучающийся:

на аудиторных занятиях изучают учебный материал по теории игры.

на практических занятиях обучающиеся овладевают умениями общей и специальной физической подготовки, техникой и тактикой игры в баскетбол. Особое внимание уделяется отработке взаимодействия в команде.

Самостоятельные занятия способствуют изучению учебного материала, а также предусматривают участие в соревнованиях.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы обучающийся:

**должен знать и уметь:**

содержание спортивной игры «Баскетбол»;

технику элементов баскетбола, изучаемых в процессе учебных занятий, технику нападения, технику ведения мяча, технику перехватов, технику индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите;

стойки и перемещения.

1 этап: предусматривает формирование интереса к спорту и приобщение их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики баскетбола.

2 этап: посвящен тактико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ тактики и техники, воспитание соревновательных качеств применительно к баскетболу.

3 этап: направлен на технико-тактическую физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (разыгрывающий, центровой, нападающий), отрабатывается в учебно-тренировочных группах подготовки сборной командой (углубленные тренировки) к соревнованиям.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «БАСКЕТБОЛ»**

**1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b><i>Объем<br/>часов</i></b> |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка</b>                    | <b><i>144</i></b>             |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <b><i>144</i></b>             |
| в том числе:                                            |                               |
| практические занятия                                    | <b><i>144</i></b>             |
|                                                         |                               |

## 2.2. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной программы

| Наименование разделов и тем                                       | Содержание учебного материала, практические работы обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                          | Объем часов               | Уровень освоения |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------|
| 1                                                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                          | 3                         | 4                |
| Раздел I. Теоретическая подготовка (на весь период обучения)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                          |                           |                  |
| Введение                                                          | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          | 2<br><br>2<br>2<br>2<br>2 | 2                |
|                                                                   | 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности.                                                                    |                           |                  |
|                                                                   | 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Социальное значение спорта                                                                                                               |                           |                  |
|                                                                   | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Сведения о строении и функций организма                                                                                                  |                           |                  |
|                                                                   | 4.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.                                                                                  |                           |                  |
|                                                                   | 5.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль                                                                                               |                           |                  |
|                                                                   | 6.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Правила игры в баскетбол, мини-футбол, волейбол                                                                                          |                           |                  |
|                                                                   | 7.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Оборудование и инвентарь                                                                                                                 |                           |                  |
|                                                                   | 8.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Основные правила игры, разработанные Д. Найсмитом. Распространение игры по странам мира. Характеристика баскетбола на современном уровне |                           |                  |
| 9.                                                                | Основы техники и тактики игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |                           |                  |
| 1. Основные понятия техники и тактики игры. Классификация приемов | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          | 2                         | 2                |
|                                                                   | 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Действия защитника против игрока без мяча и против игрока, владеющего мячом.                                                             |                           |                  |
|                                                                   | Практические работы:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                          | 2                         |                  |
| Действия игрока в процессе игры                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                          |                           |                  |
| 2.Общеразвивающие                                                 | Практические работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          | 2<br><br>2                |                  |
|                                                                   | <u>Упражнения для развития гибкости</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• стоя на коленях, выполнить обратную передачу на расстоянии 3-4 м. партнёру</li><li>• стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку.</li><li>• Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения</li></ul> |                                                                                                                                          |                           |                  |
|                                                                   | Практические работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          |                           |                  |
|                                                                   | <u>Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                          |                           |                  |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе</li> <li>• круговые движения кистями</li> <li>• отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя одновременно и попеременно правой и левой рукой</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• в упоре лежа передвижения на руках по кругу, носки ног вместе</li> <li>• ходьба на руках, ноги поддерживает партнер</li> <li>• упражнения с гантелями, с кистевым эспандером</li> <li>• сжатие теннисного ( резинового) мяча</li> <li>• передача набивного мяча в положении лёжа на животе, на спине, сидя</li> <li>• многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо - вверх, с правой руки на левую, под правым (левым) плечом( особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами)</li> </ul> | 2 |  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• передачи и бросок набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |  |
|  | многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |  |
|  | <b>Практические работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |  |
|  | <u>Упражнения для воспитания скоросно -силовых качеств:</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |  |
|  | - прыжки одиночные и серийные толчком одной и двумя ногами с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 |  |
|  | -выпрыгивание, стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см без отягощения и с отягощением                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |  |
|  | -упражнения с отягощением                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |  |
|  | - упражнения с набивными мячами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |  |
|  | - передвижения в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |  |
|  | подвижные игры «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |  |
|  | - упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания (серия 2*10), выпрыгивание из полуприседа (серия 2*10), подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 мин)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 |  |
|  | - упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20-30 раз); выпрыгивание из полуприседа (10-15 раз); из положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (серия по 10 раз с паузами в 1,5-2 мин.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 |  |
|  | <b>Практические работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |  |
|  | <u>Упражнения для развития специальной выносливости:</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 |  |
|  | -беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |  |

|  |                                                                                                                                                                                                                              |   |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|  | в режиме высокой интенсивности                                                                                                                                                                                               | 2 |  |
|  | - игровые упражнения 2*2, 3*3                                                                                                                                                                                                |   |  |
|  | - многократно повторяемые упражнения в технике и тактике игры (прессинг, стремительное нападение)                                                                                                                            | 2 |  |
|  | - двухсторонняя тренировочная игра                                                                                                                                                                                           |   |  |
|  | <b>Практические работы</b>                                                                                                                                                                                                   |   |  |
|  | <u>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:</u>                                                                                                                            |   |  |
|  | - сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе                                                                                                                                                                        |   |  |
|  | - круговые движения кистями                                                                                                                                                                                                  |   |  |
|  | - отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя одновременно и попеременно правой и левой рукой                                                                                                                            | 2 |  |
|  | - в упоре лёжа передвижения на руках по кругу, носки ног вместе                                                                                                                                                              |   |  |
|  | - ходьба на руках, ноги поддерживает партнёр                                                                                                                                                                                 | 2 |  |
|  | - упражнения с гантелями, с кистевым эспандером                                                                                                                                                                              |   |  |
|  | - сжимание теннисного (резинового) мяча                                                                                                                                                                                      |   |  |
|  | - передача набивного мяча в положение лёжа на животе, на спине, сидя                                                                                                                                                         | 2 |  |
|  | - многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперёд, вперёд – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую, под правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами) | 2 |  |
|  | - передача и бросок набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование)                                                                                                         |   |  |
|  | - многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность                                                                                                                           | 2 |  |
|  | <b>Практические работы</b>                                                                                                                                                                                                   |   |  |
|  | <u>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ведения мяча:</u>                                                                                                                                             |   |  |
|  | - ведение правой рукой                                                                                                                                                                                                       | 2 |  |
|  | - ведение в низкой, средней, высокой стойке                                                                                                                                                                                  |   |  |
|  | - ведение двух мячей поочерёдно, попеременно                                                                                                                                                                                 | 2 |  |
|  | - ведение с изменением направления                                                                                                                                                                                           |   |  |
|  | - ведение мяча по прямой                                                                                                                                                                                                     |   |  |
|  | - ведение мяча с изменением высоты отскока                                                                                                                                                                                   | 2 |  |
|  | - ведение мяча в движении, с изменением направления, с переводом мяча из одной руки в другую за спиной                                                                                                                       |   |  |

|                                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---|
|                                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |   |
|                                                                                                               | <b>Практические работы</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2           |   |
|                                                                                                               | Разновидности ходьбы и бега, остановки, повороты, прыжки.                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |   |
|                                                                                                               | <b>Практические работы:</b>                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2           |   |
| Подготовительные, подводящие и специальные упражнения, игры и эстафеты, способствующие освоению техники игры. |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |   |
| <b>4. Техника перемещений в нападении</b>                                                                     | <b>Содержание</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2           | 2 |
|                                                                                                               | 1.                                                                                               | Перемещения: разновидности ходьбы и бега, остановки, повороты, прыжки.<br>- стойка баскетболиста<br>- бег<br>- прыжки<br>- остановки<br>- повороты                                                                                                                        |             |   |
|                                                                                                               | 2.                                                                                               | Сочетание изученных действий.                                                                                                                                                                                                                                             |             |   |
|                                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |   |
| <b>5. Техника владения мячом</b>                                                                              | <b>Содержание</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2<br>2<br>2 | 2 |
|                                                                                                               | 1.                                                                                               | Ловля и передача:<br>- мяча двумя и одной рукой<br>- передача мяча от груди двумя руками<br>- ловля и передача мяча одной рукой<br>- передача мяча одной рукой от плеча<br>- ловля мяча с полукоса<br>- ловля и передача мяча в движении<br>- передача мяча после ведения |             |   |
|                                                                                                               | <b>Практические работы:</b>                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |   |
|                                                                                                               | Разучивание и совершенствование их на месте в движении, в прыжке, в сочетании с другими приёмами |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |   |
|                                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |   |
|                                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |   |
| <b>6. Техника ведения мяча</b>                                                                                | <b>Содержание</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |   |
|                                                                                                               | <b>Практические работы</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2           |   |
|                                                                                                               | 1.                                                                                               | Ведение мяча с места двумя и одной рукой.:<br>- ведение мяча с низким отскоком, - ведение мяча с изменением высоты отскока<br>- ведение мяча по прямой, - ведение мяча после ловли передачи в движении<br>- изменение направления движение в начале ведения               |             |   |

|                                                     |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                      |   |   |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                     | 2.                                                                                                                                                                         | Ведение мяча и его разновидности:<br>- вышагивание<br>- поворот назад<br>- поворот вперёд                                                                            | 2 |   |
|                                                     | <b>Практические работы</b>                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                      | 2 |   |
|                                                     | Ведение с противодействием защитника на месте и в движении.                                                                                                                |                                                                                                                                                                      |   |   |
| <b>7. Техника бросков мяча с места и в движении</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                      |   | 2 |
|                                                     | 1.                                                                                                                                                                         | Броски мяча с места двумя и одной рукой.<br>- бросок в кольцо с места<br>- бросок двумя руками от груди с места<br>- бросок мяча одной рукой с места, сверху с места | 2 |   |
|                                                     | 2.                                                                                                                                                                         | Броски одной рукой от плеча в движении<br>- бросок одной рукой сверху в движении после ведения или получения передачи<br>- добивание мяча в кольцо                   | 2 | 2 |
|                                                     | <b>Практические работы</b>                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                      |   |   |
|                                                     | Сочетания бросков с различных дистанций с выходами, остановками, проходами.<br>- перемена направления поворотом кругом<br>- финты с мячом на передачу<br>- финты на броске |                                                                                                                                                                      | 2 |   |
|                                                     | Броски в прыжке.                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                      | 2 |   |
|                                                     | «Добивание» мяча.                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                      | 2 |   |
|                                                     |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                      |   |   |
| <b>8. Техника перемещений в защитных стойках</b>    | <b>Содержание:</b>                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      |   | 2 |
|                                                     | 1.                                                                                                                                                                         | Защитные стойки и перемещения различными способами: боком, спиной вперёд, с изменением скорости, направления, с поворотами.                                          | 2 |   |
|                                                     | <b>Практические работы:</b>                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                      |   | 2 |
|                                                     | Перемещения различными способами: боком, спиной вперед, с изменением скорости, направления, с поворотами.                                                                  |                                                                                                                                                                      | 2 |   |
| <b>9. Техника перехватов</b>                        | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                      |   | 2 |
|                                                     | 1.                                                                                                                                                                         | Выбивание и вырывание мяча.                                                                                                                                          | 2 |   |
|                                                     | <b>Практические работы:</b>                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                      |   | 2 |
|                                                     | Перехваты.                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                      | 2 |   |

|                                                                                                                               |                                                                                                   |                                                                            |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                                                                                               | Выбивание и отбор при ведении.                                                                    |                                                                            | 2 |   |
|                                                                                                                               | Накрывание при броске и выбивание при замахе.                                                     |                                                                            |   |   |
|                                                                                                                               | Подбор мяча, отскочившего от щита.                                                                |                                                                            |   |   |
| Раздел 2. Тактика индивидуальных и групповых действий                                                                         |                                                                                                   |                                                                            |   |   |
| 10. Тактика индивидуальных действий в нападении                                                                               | Содержание                                                                                        |                                                                            | 2 | 2 |
|                                                                                                                               | 1.                                                                                                | Индивидуальные действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. |   |   |
|                                                                                                                               | Практические работы                                                                               |                                                                            | 2 |   |
|                                                                                                                               | Действия игрока с мячом: применение конкретных приемов игры в зависимости от конкретной ситуации. |                                                                            |   |   |
|                                                                                                                               | <u>Нападение против зонной защиты:</u>                                                            |                                                                            |   |   |
|                                                                                                                               | - индивидуальные действия без мяча                                                                |                                                                            |   |   |
|                                                                                                                               | - перегрузки                                                                                      |                                                                            |   |   |
| - уход с поворотом                                                                                                            |                                                                                                   | 2                                                                          |   |   |
| - командные действия                                                                                                          |                                                                                                   | 2                                                                          |   |   |
| <u>Нападение против личной защиты:</u>                                                                                        |                                                                                                   | 2                                                                          |   |   |
| -двойной заслон скрытый выход                                                                                                 |                                                                                                   |                                                                            |   |   |
| <u>Быстрый прорыв:</u>                                                                                                        |                                                                                                   |                                                                            |   |   |
| - атака пересечения                                                                                                           |                                                                                                   |                                                                            |   |   |
| - быстрый прорыв длинной передачей                                                                                            |                                                                                                   |                                                                            |   |   |
| - быстрый прорыв по трём коридорам                                                                                            |                                                                                                   |                                                                            |   |   |
| 11. Тактика групповых действий в нападении                                                                                    | Содержание                                                                                        |                                                                            | 2 | 2 |
|                                                                                                                               | 1.                                                                                                | Взаимодействие двух и трех игроков                                         |   |   |
|                                                                                                                               |                                                                                                   | - серия заслонов                                                           |   |   |
|                                                                                                                               |                                                                                                   | - двойной заслон                                                           |   |   |
|                                                                                                                               | Практические работы                                                                               |                                                                            | 2 |   |
| Взаимодействие двух и трех игроков: при численном превосходстве (2х1, 3х2);                                                   |                                                                                                   |                                                                            |   |   |
| Взаимодействие двух и трех игроков: при численном равенстве: отдал мяч – выйди, заслоны на месте и в движении (ознакомление). |                                                                                                   |                                                                            |   |   |
| 12. Тактика командных действий в нападении                                                                                    | Содержание                                                                                        |                                                                            | 2 | 2 |
|                                                                                                                               | 1.                                                                                                | Система позиционного нападения (свободное нападение).                      |   |   |
|                                                                                                                               | 2.                                                                                                | Расстановка игроков при позиционном нападении.                             |   |   |

|                                                     |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |   |   |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                     | <b>Практические работы:</b>                                                                                         |                                                                                                                                                                                | 2 |   |
|                                                     | Нападение непрерывным заслоном («большая восьмерка»)                                                                |                                                                                                                                                                                |   |   |
|                                                     | Самостоятельная работа (внеаудиторная)                                                                              |                                                                                                                                                                                |   |   |
|                                                     | Запись упражнений с использованием схемы записи.                                                                    |                                                                                                                                                                                |   |   |
| <b>12. Тактика индивидуальных действий в защите</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                   |                                                                                                                                                                                | 2 | 2 |
|                                                     | 1.                                                                                                                  | Индивидуальные действия.                                                                                                                                                       |   |   |
|                                                     | <b>Практические работы</b>                                                                                          |                                                                                                                                                                                | 2 |   |
|                                                     | Опека игрока без мяча: выбор места и противодействия выходу нападающего на свободное место.                         |                                                                                                                                                                                |   |   |
|                                                     | Опека игрока, владеющего мячом: выбор способа противодействия в зависимости от конкретной ситуации.                 |                                                                                                                                                                                |   |   |
|                                                     | - концентрированная защита в области штрафного броска<br>- защита на половине площадки<br>- защита на всей площадке |                                                                                                                                                                                |   |   |
|                                                     | Действия защитника против двух нападающих.                                                                          |                                                                                                                                                                                |   |   |
| <b>13. Тактика групповых действий в защите</b>      | <b>Содержание</b>                                                                                                   |                                                                                                                                                                                | 2 | 2 |
|                                                     | 1.                                                                                                                  | Взаимодействие двух и трех защитников                                                                                                                                          |   |   |
|                                                     | <b>Практические работы:</b>                                                                                         |                                                                                                                                                                                | 2 |   |
|                                                     | Взаимодействие двух и трех защитников – подстраховка, переключение, проскальзывание.                                |                                                                                                                                                                                |   |   |
|                                                     | Групповое блокирование.                                                                                             |                                                                                                                                                                                |   |   |
| <b>14. Тактика командных действий в защите</b>      | <b>Содержание</b>                                                                                                   |                                                                                                                                                                                | 2 | 2 |
|                                                     | 1.                                                                                                                  | Системы игр. Личная защита и ее основные варианты.                                                                                                                             |   |   |
|                                                     | 2.                                                                                                                  | Зонная защита и ее основные варианты.<br>- 2 -1- 2, - 2-3<br>- 3-2, - 1-3-1<br>- 1-2-2, - 2-2-1                                                                                |   |   |
|                                                     | 3.                                                                                                                  | Смешанная защита.<br>1). один лично, четыре в зоне. Расположение в зоне<br>- 2-2<br>- 1-2-1<br>- 1-3<br>2) два лично, три в зоне. Передняя линия игроков лично, задняя – зонно |   |   |
|                                                     | 4.                                                                                                                  | Принципы систем защиты.                                                                                                                                                        |   |   |
|                                                     | <b>Практические работы:</b>                                                                                         |                                                                                                                                                                                | 2 |   |
|                                                     | Расположение игроков защиты на площадке                                                                             |                                                                                                                                                                                |   |   |

|                                     |                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |                  |   |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|
| 15. Двухсторонняя игра              | Практические работы                     |                                                                                                                                                                                                                                        | 2<br>2<br>2      |   |
|                                     | Отработка спец.предложений.             |                                                                                                                                                                                                                                        |                  |   |
|                                     | Участие в групповых играх.              |                                                                                                                                                                                                                                        |                  |   |
|                                     | Участие в товарищеских играх, турнирах. |                                                                                                                                                                                                                                        |                  |   |
| 16. Контрольные игры и соревнования | Содержание                              |                                                                                                                                                                                                                                        |                  | 3 |
|                                     | 1.                                      | Участие в спортивных соревнованиях <ul style="list-style-type: none"><li>• соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола</li><li>• соревнования по мини – баскетболу</li><li>• организация проведения соревнований</li></ul> |                  |   |
|                                     |                                         |                                                                                                                                                                                                                                        | Итого: 144 часов |   |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «БАСКЕТБОЛ»**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация программы требует наличия спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, скакалки, фишки, спортивная форма и обувь, душ, раздевалки. СИЗ.

Технические средства обучения: видеоматериалы, компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор с проекционным экраном.

- плакаты, схемы, видеофильмы;
- тесты.

#### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники**

1. Семенов, В. Б. Секция баскетбола в школе [Текст] / В. Б. Семенов. – М.: Чистые пруды, 2010. – 31 с. (26 экз.).
2. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2008. – 400 с. (35 экз.).
3. Спортивные игры : Техника, тактика обучения [Текст] : учеб. пособие для студентов пед. вузов. / Под. ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2008. – 520 с. (35 экз.).

##### **Дополнительные источники**

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе : Методические рекомендации для учителей [Текст] : метод. пособие для учителей физ. культуры общеобразоват. школ / Г. А. Баландин. – М. : Сов. спорт, 2004. – 72 с. (14 экз.).
2. Баскетбол [Текст] : учеб. для студентов вузов физ. культуры / под ред. Ю. М. Портнова. – М. : Б. и., 1997. – 476 с. (5 экз.).
3. Варианты проведения подготовительной части урока по баскетболу. Выполнение приемов стретчинга [Текст] : метод. рекомендации / сост. Н. И. Шумкова. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2000. – 22 с. (35 экз.).
4. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры : Совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учеб. для студентов пед. вузов по спец. 033100 – Физ. культура / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, О. В. Мытицин ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2004. – 400 с. (27 экз.).
5. Листов, О. П. Спортивные игры на уроках физкультуры [Текст] / О. П. Листов – М. : СпортАкадемПресс, 2004. – 148 с. (7 экз.).
6. Шарманова, С. Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста [Текст]: учеб.-метод пособие / С. Б. Шарманова, А. И. Федоров, Е. А. Черепов. – М. : Сов. спорт, 2004. – 120 с. (3 экз.).
7. Шумкова, Н. И. Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе [Текст] : методическое пособие / Н. И. Шумкова, Е. М. Аблов, В. А. Краев, Ю. П. Стрешков. – Екатеринбург : Граф, 2002. – 100 с. (42 экз.).



### Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры.
2. Физическая культура в школе.
3. Физкультура и спорт.
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

### 3.3.. Информационное обеспечение

- сетевые источники информации с выходом в Интернет;
- библиотечные фонды.

Интернет: Internet Explorer; Opera

Графические редакторы: ACDSee Pro 3.0.475 Lite RePack Rus (MKN)

Мультимедиа: KMPlayer 2.9.4.1437 Final + 2.94.1435 Plus 22.05 (DXVA+CUDA+SVP)

*Электронные подписные ресурсы:*

– Журналы России по вопросам педагогики и образования;

■ методические журналы и издательства «Первое сентября» - проект «Школа цифрового века»;

■ обзор СМИ на Polpred.com.

*Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:*

<http://www.nlr.ru>

<http://library.ru>

<http://lib.sportedu.ru>

<http://orel.rsl.ru/>

<http://www.iqlib.ru>

<http://www.trainer.h1.ru>

<http://festival.1september.ru>

<http://lesgaft.spb.ru>

<http://www.libinfo.vspu.ac.ru>

<http://sigla.ru> – Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран

[http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) – Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета

<http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека

<http://orel.rsl.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

[catalog.iot.ru](http://catalog.iot.ru) – каталог образовательных ресурсов сети Интернет

#### 4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков. Текущий контроль проводится руководителем физического воспитания в процессе проведения устного опроса и практических занятий. Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине разработаны преподавателем образовательного учреждения и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего контроля созданы фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблица).

| Раздел (тема)<br>междисциплинарног<br>о курса | Результаты<br>освоенные<br>профессиональные<br>компетенции | Основные показатели результатов<br>подготовки | Формы и<br>методы<br>контроля |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|
| Раздел 1.                                     | <b>Умения:</b><br><b>Знания:</b>                           |                                               | Текущий<br>контроль           |
| Раздел 2.                                     | <b>Умения:</b><br><b>Знания:</b>                           |                                               |                               |

**Заполнить таблицу.**