

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа № 2065»

ГБОУ Школа № 2065  
Россия, 108811, г.Москва, г.Московский, 3-й микрорайон, дом 8.  
ИНН 5003096290; КПП 775101001; ОГРН 1115003007790

тел. / факс: 8 (495)410-38-95;  
email: 2065@edu.mos.ru;  
web: www.sch2065tn.mskobr.ru

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете

протокол от 27.08.2018 года №10

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора  
ГБОУ Школа №2065

Урсегов К.Б.  
приказ от 30.08.2018 года № 38/01-ВР



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного  
образования Крайнов С.В.

г. Москва, 2018

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана на основе части образовательной программы Детско-юношеской спортивной школы «Тринта» г. Москва, а также программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» (Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.).

Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для групп начального уровня знаний и умений (1-4 классы). Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 2 группами 2 раза в неделю по 45 минут. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 41 неделю.

Группы начального уровня охватывают учащихся, желающих заниматься баскетболом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение начальными основами техники баскетбола. Основной целью программы является раскрытие и развитие как физических, так и морально-психологических способностей школьников через игровые упражнения.

Задачами программы являются укрепление здоровья учащихся и содействие их гармоническому физическому развитию, воспитание волевых и других спортивных качеств у детей, которые помогут им в социальной адаптации, а также изучение основ игры в процессе подготовки.

Главная задача этого возрастного цикла – приумножить любовь детей к баскетболу.

Отличительной особенностью образовательной программы является сочетание обучения специализированным приемам и умениям, необходимым для игры в баскетбол, а также для приобщения детей к данному виду спорта и привлечения их к систематическим занятиям.

Форма обучения включает в себя: теоретические и практические групповые занятия.

Форма подведения итогов: наблюдение за учащимися во время тренировок и тренировочных игр, выполнение контрольных упражнений, а также контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Техника безопасности. Вводное занятие.	2ч	2ч	-
2	Выявление уровня первичной подготовки детей	2ч	-	2ч
3	Теоретическая подготовка	30ч	30ч	-
4	Общefизическая подготовка	30ч	-	30ч
5	Основные навыки и умения игры в баскетбол	50ч	-	50ч
6	Подвижные и спортивные игры	50ч	-	50ч
Итого:		164ч	32ч	132ч

### Содержание программы

- 1. Краткое описание вида спорта. Требования к технике безопасности.** Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
- 2. Ведение мяча.** Обучение технике ведения мяча разными руками. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
- 3. Ловля и передача мяча.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте, в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
- 4. Стойка игрока. Освоение стойки игрока.** Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
- 5. Владение техникой бросков мяча.** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке).
- 6. Комбинации элементов техники. Сочетание** освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, ловля, передача, ведение, бросок
- 7. Игровые упражнения.** Подвижные игры и эстафеты с элементами техники.

## Календарно-тематический план

№	Содержание	Кол-во часов	Сроки (даты проведения)	
			план 1 гр/2гр	скорректир. 1 гр/2гр
1	Техника безопасности. Вводное занятие.	2	03 сен 18/04 сен 18	
2	Выявление уровня первичной подготовки детей	2	05 сен 18/06 сен 18	
3	Подвижные упражнения для совершенствования техники перемещения без инвентаря Бег: в шеренге, ускорения, по диагонали, спиной. Подвижные игры: салочки.	2	10 сен 18/11 сен 18	
4	Подвижные упражнения для совершенствования техники перемещения с мячами. Подбрасывание мяча и ускорение за ним. Подвижные игры: салочки с ведением мяча	2	12 сен 18/13 сен 18	
5	Подвижные упражнения для совершенствования техники перемещения. Остановки по сигналу, остановки по линиям разметки площадки, остановка с поворотами в разные стороны. Подвижные игры в парах с мячами	2	17 сен 18/18 сен 18	
6	Прыжки: на двух ногах, поочередно на каждой ноге. Эстафеты с прыжками и бегом. Подвижные игры с мячами: вышибалы	2	19 сен 18/20 сен 18	
7	Подвижные игры с мячами. Игра в тройках: партнеры перебрасываются мячом об пол, третий между ними перепрыгивает через мяч	2	24 сен 18/25 сен 18	
8	Подвижные игры без инвентаря: бег змейкой между стойками. Эстафета с разными типами бега.	2	26 сен 18/27 сен 18	
9	Изучение стойки защитника. Эстафеты с отработкой стойки защитника: перемещение в стойке боком, спиной, лицом. Подвижные игры с мячами: вышибалы	2	01 окт 18/02 окт 18	
10	Изучение техники игры: ведение мяча. Теоретическая подготовка. Подвижные упражнения с 1 мячом: пробуем водить мяч. Подвижные игры.	2	03 окт 18/04 окт 18	
11	Техника игры: ведение мяча. Закрепление материала. Подвижные игры: салочки с ведением. Эстафеты	2	08 окт 18/09 окт 18	

12	Техника игры: ведение мяча «змейкой» между стойками, перекачивание мяча «змейкой» между ног. Подвижные игры: колдунчики	2	10 окт 18/11 окт 18	
13	Техника игры: ведение мяча на разной высоте. Подвижные игры: "бег пингвинов".	2	15 окт 18/16 окт 18	
14	Подвижные игры: наперегонки за мячом. Салочки с ведением.	2	17 окт 18/18 окт 18	
15	Техника игры: ведение мяча в движении, обегание стоек. Подключение слабой руки. Игра в салочки с ведением слабой рукой. Эстафета с передачами мяча по верху и под ногами.	2	22 окт 18/23 окт 18	
16	Техника игры: ведение мяча с поочерёдным переводом с одной руки на другую. Ведение змейкой между ногами. Подвижные игры: эстафета с обеганием стоек	2	24 окт 18/25 окт 18	
17	Подвижные игры: салочки с ведением правой рукой и левой рукой.	2	29 окт 18/30 окт 18	
18	Техника игры: передача мяча. Теоретическая подготовка. Игровые упражнения: эстафеты с передачами мяча разными способами: в колоннах по верху, по низу	2	31 окт 18/01 ноя 18	
19	Техника игры: Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ловля мяча от стены. Игровые упражнения: салочки с ведением	2	05 ноя 18/06 ноя 18	
20	Подвижные игры: пятнашки по воздуху, пятнашки с отскоком от земли. Отработка техники передач	2	07 ноя 18/08 ноя 18	
21	Техника игры: передачи мяча в парах по воздуху и от пола. Эстафета. Подвижные игры: мяч капитану	2	12 ноя 18/13 ноя 18	
22	Техника игры: передачи мяча одной рукой: разными руками ловля от стены. Подвижные игры: мяч капитану одной рукой	2	14 ноя 18/15 ноя 18	
23	Техника игры: передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении в парах. Эстафета с отработкой техник ведения и передач	2	19 ноя 18/20 ноя 18	
24	Подвижные игры: пятнашки и салочки с ведением.	2	21 ноя 18/22 ноя 18	
25	Техника игры: Высокая передача мяча. Ловля мяча от пола и по воздуху двумя руками в парах. Подвижные игры: салочки с ведением	2	26 ноя 18/27 ноя 18	

26	Техника игры: Передача мяча с сопротивлением защитника (игра в "собачку") в тройках.	2	28 ноя 18/29 ноя 18	
27	Эстафета "мини-баскетбол": ведение-передача-удар в щит	2	03 дек 18/04 дек 18	
28	Подвижные игры на отработку передач: мяч капитану в разных типах.	2	05 дек 18/06 дек 18	
29	Эстафеты: комбинации ведения мяча с обводкой стоек змейкой с последующей передачей по воздуху и от пола	2	10 дек 18/11 дек 18	
30	Подвижные игры на отработку передач: поймал - садись, пятнашки	2	12 дек 18/13 дек 18	
31	Подвижные игры. Игра в собачку в тройках. Отработка передач разных типов: по воздуху, по полу, от груди и от плеча.	2	17 дек 18/18 дек 18	
32	Эстафета с передачей мяча разными способами. Игры на отработку передач: мяч капитану и мяч соседу (с передачей по воздуху и от пола)	2	19 дек 18/20 дек 18	
33	Отработка навыков ведения мяча: салочки с ведением сильной и слабой рукой.	2	24 дек 18/25 дек 18	
34	Отработка ведения мяча в сочетании с остановками и поворотами: эстафета с разнообразной обводкой стоек.	2	26 дек 18/27 дек 18	
35	Подвижные игры на отработку ведения и передач. Пятнашки и салочки с ведением	2	09 янв 19/10 янв 19	
36	Эстафеты на отработку техники передач: комбинированные передачи стоя, в движении, с изменением скорости.	2	14 янв 19/15 янв 19	
37	Пробное ведение мяча с переводом под ногой и за спиной. Закрепление результата предыдущих занятий: разные типы ведения мяча - высокое, низкое, с переводами и изменением скорости	2	16 янв 19/17 янв 19	
38	Эстафеты для закрепления пройденной техники: ведение бегом, ведение змейкой между стойками, высокое и низкое ведение.	2	21 янв 19/22 янв 19	
39	Эстафеты для закрепления пройденной техники: передачи в парах: по воздуху, от пола, от груди и одной рукой. Подвижные игры: мини-баскетбол	2	23 янв 19/24 янв 19	
40	Подвижные игры: пятнашки и собачка, для закрепления техники передач	2	28 янв 19/29 янв 19	

41	Теоретическая подготовка. Изучение техники перехвата мяча. Подвижные игры в тройках: собачка. Пятнашки	2	30 янв 19/31 янв 19	
42	Игровые упражнения в парах, ведение и выбивание мяча при ведении. Подвижные игры: салочки с ведением	2	04 фев 19/05 фев 19	
43	Перехват мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра в собачку в тройках. Отработка техники броска	2	06 фев 19/07 фев 19	
44	Эстафета для отработки скоростно-силовых показателей и ведения. Подвижные игры: колдунчики	2	11 фев 19/12 фев 19	
45	Подвижная игра: наперегонки с мячом - отработка подбора, ведения и передачи.	2	13 фев 19/14 фев 19	
46	Теоретическая подготовка. Объяснение техники броска. Броски в щит (или в кольцо) от груди. Подвижные игры: невод	2	18 фев 19/19 фев 19	
47	Подвижные игры на отработку навыков: мяч соседу с передачами, салочки с ведением	2	20 фев 19/21 фев 19	
48	Теоретическая подготовка. Изучение техники броска с 2 шагов в щит. Эстафеты с ведением мяча.	2	25 фев 19/26 фев 19	
49	Отработка техники: ведение змейкой слабой и сильной рукой: закрепление результата. Подвижные игры: колдунчики	2	27 фев 19/28 фев 19	
50	Эстафеты: сочетание 3 пройденных техник: передача, ведение, бросок	2	04 мар 19/05 мар 19	
51	Отработка техники броска с 2 шагов в щит. Подвижные игры: салочки с ведением	2	06 мар 19/07 мар 19	
52	Подвижные игры на отработку техники передач: мяч капитану, мяч соседу, поймал -садись	2	11 мар 19/12 мар 19	
53	Общефизические упражнения. Теоретическая подготовка: изучение техники штрафных бросков. Эстафета на отработку навыков ведения мяча	2	13 мар 19/14 мар 19	
54	Эстафета на отработку ведения мяча и броска с 2 шагов в щит. Игра наперегонки с мячом для тренировки подбора и ведения	2	18 мар 19/19 мар 19	
55	Игровые упражнения в парах и тройках для отработки передач и ведения.	2	20 мар 19/21 мар 19	
56	Эстафеты для отработки отработанных техник: передача-ведение-бросок.	2	25 мар 19/26 мар 19	
57	Подвижные игры: пятнашки, салочки с ведением	2	27 мар 19/28 мар 19	

58	Подвижные игры для отработки техники передач: мяч капитану в разных вариациях.	2	01 апр 19/02 апр 19	
59	Беговые эстафеты в стойке баскетболиста: между стойками, спиной, боком, прямо. Отработка бросков	2	03 апр 19/04 апр 19	
60	Техника передвижения с мячом. Игровые упражнения: разные типы ведения в движении, с ускорением и установками. Подвижные игры: колдунчики	2	08 апр 19/09 апр 19	
61	Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Подвижные игры на отработку передач	2	10 апр 19/11 апр 19	
62	Эстафеты на отработку пройденных техник: ведение мяча, бросок, передача.	2	15 апр 19/16 апр 19	
63	Отработка техник. Ведение мяча змейкой, броски с отскоком от щита. Подвижные игры: вышибалы	2	17 апр 19/18 апр 19	
64	Подвижные игры: наперегонки с мячом, собачка	2	22 апр 19/23 апр 19	
65	Эстафеты на закрепление изученных техник игры: перемещение в защитной стойке, ведение мяча со сменой руки, передачи. Подвижные игры: пятнашки	2	24 апр 19/25 апр 19	
66	Отработка навыков броска. Подвижные игры для отработки ведения мяча.	2	29 апр 19/30 апр 19	
67	Отработка навыков подбора мяча. Отработка подбора мяча после отскока от щита. Подвижные игры: наперегонки с мячом	2	06 май 18/07 май 18	
68	Эстафета с разными типами ведения мяча.	2	08 май 18/09 май 18	
69	Игровая тренировка: мини-баскетбол	2	13 май 18/14 май 18	
70	Отработка бросков по кольцу (по щиту). Подвижные игры на отработку передач: мяч соседу	2	15 май 18/16 май 18	
71	Подвижные игры (отработка перехватов и передач): собачка, пятнашки. Отработка бросков	2	20 май 18/21 май 18	
72	Игровая тренировка: мини-баскетбол	2	22 май 18/23 май 18	
73	Отработка техники подбора: игра наперегонки с мячом и эстафета в парах с 1 мячом	2	27 май 18/28 май 18	
74	Эстафета с отработкой всех пройденных навыков: обводка стоек змейкой, бросок по кольцу, передачи	2	29 май 18/30 май 18	



75	Отработка техники ведения (усложненное): ведение вокруг ног разными руками, стоя на колене, стоя в ласточке, стоя в стойке с поднятой ногой вперед. Подвижные игры: собачка	2	03 июн 18/04 июн 18	
76	Эстафета на отработку ведения мяча: по линиям с переводами на пересечениях линий. Подвижные игры: мини-баскетбол	2	05 июн 18/06 июн 18	
77	Отработка бросков по кольцу: стоя, с 2 шагов	2	10 июн 18/11 июн 18	
78	Техника броска от щита: от груди и одной рукой. Подвижные игры на отработку передач: мяч капитану, мяч соседу	2	12 июн 18/13 июн 18	
79	Игровая тренировка: мини-баскетбол	2	17 июн 18/18 июн 18	
80	Совершенствование техники ведения: ведение 2 мячами (на 1 уровне, на разных уровнях, меняя мячи). Подвижные игры: наперегонки с мячом	2	19 июн 18/20 июн 18	
81	Отработка техники ведения и передач с 2 мячами: ведение и удары в стену	2	24 июн 18/25 июн 18	
82	Игровая тренировка: мини-баскетбол	2	26 июн 18/27 июн 18	

### Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Выявление уровня первичной подготовки детей	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	Репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности	Контрольные упражнения
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному	Опрос учащихся.

		образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	
Общefизическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Основные навыки и умения игры в баскетбол	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Подвижные и спортивные игры	Соревнования, товарищеские игры, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

### Список используемой литературы

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение», 2013г.
- Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т.Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007
- Быляева Л. В., Короткое И. М. Подвижные игры.
- Зинин А. М. Детский баскетбол.
- Зинин А. М. Первые шаги в баскетболе.
- Нитхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений.