

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 85  
имени Героя Советского Союза Николая Дмитриевича Пахотищева г. Тайшета»

Рассмотрена на заседании  
экспертного совета  
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Утверждено приказом директора  
МКОУ «СОШ № 85»  
№ 418 от 31.08.2022 г.  
\_\_\_\_\_ Понкратьева Т.Б.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Мы – юные баскетболисты»**

название разработки

для обучающихся 8-13 лет

форма спортивная секция

срок реализации 3 года

**Разработчики:** Данилова Татьяна Яковлевна,  
Смычков Сергей Петрович,  
педагоги дополнительного образования  
МКОУ «СОШ № 85»

Тайшет  
2021 г.

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Программой по баскетболу<sup>1</sup> А.И.Каинова.

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений и рассчитана на школьников 10-16 лет.

Рекомендуется применять в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

**Место программы в учебном процессе.** Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Все занимающиеся делятся на три учебные группы:

- группа начальной подготовки первого года обучения;
- учебно-тренировочная группа второго года обучения;
- группа третьего года обучения.

Занятия проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий 2 раза в неделю по 1,5 часа.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом.

**Актуальность** данной программы заключается в ее направленности на всестороннее физическое развитие и совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств; в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

### Цели:

- 1) всесторонняя подготовка обучающихся;
- 2) углубленное изучение спортивной игры баскетбол;
- 3) совершенствование элементов игровой специализации.

### Задачи:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) повышение уровня всесторонней физической подготовленности занимающихся;
- 3) совершенствование сил и скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений;
- 4) изучение и совершенствование основных приемов техники, тактики игры;
- 5) усвоение основных теоретических сведений;
- 6) овладение знаниями и навыками судейства соревнований;
- 7) выполнение норм 3 спортивного разряда.

Теоретические знания ставят своей целью: ознакомить занимающихся с необходимыми знаниями по вопросам современного состояния и задачами дальнейшего развития баскетбола, гигиены, врачебного контроля, массажа и самомассажа, техники и тактики игры, изучение правил соревнований, судейства.

Время на соревнования учебным планом не предусматривается; часы определяются в соответствии с календарным планом спортивных соревнований.

Данная программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

### Личностные результаты.

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ, осознание

---

<sup>1</sup> Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011 г. – 167 с.

своей этнической национальной принадлежности.

- Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Умение не создавать конфликты и находить выходы в спорных ситуациях.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты.**

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

#### **Предметные результаты.**

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- высокий уровень спортивного мастерства по баскетболу.

**Методы обучения.** Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы** (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания): создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

**Наглядные методы:** применяются в основном в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### **Практические методы:**

- метод упражнений
- игровой
- соревновательный
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально

приготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения.** Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Теория изучается в процессе учебно-тренировочных занятий**, также выделяются и отдельные занятия по истории развития баскетбола, судейству, правилам игры.

**Условия набора.** В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Возможен набор отдельных обучающихся в течение учебного года.

**Наполняемость учебной группы.** Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

**Ожидаемые результаты:**

- 1) повышение интереса к игровым видам спорта;
- 2) привитие у обучающихся любви к избранному ими виду спорта;
- 3) рост спортивного мастерства;

**Способы проверки:**

- 1) участие в городских и районных мероприятиях;
- 2) выполнение 3 третьего взрослого разряда.

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- участие в соревнованиях по баскетболу
- выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки
- организация и проведение судейства внутришкольных соревнований.

## Учебный план

Виды подготовки	Год обучения		
	1 год	2 год	3 год
Теоретическая	4	4	4
Практическая	101	101	101
- общая физическая	34	34	34
- специальная физическая	10	10	15
- техническая	15	15	15
- тактическая	10	10	15
- игровая	30	26	10
- контрольные игры	2	6	12
Инструкторская и судейская практика	-	-	1
Контрольные испытания	3	3	2
Общее количество часов	108	108	108

## Содержание программы

### Содержание программы 1-го года обучения:

#### Общие основы баскетбола

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикауляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

#### Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

#### Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

### **Техническая подготовка**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

### **Тактическая подготовка**

#### Нападение.

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

#### Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

### **Игровая подготовка**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

### **Контрольные игры**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

## **Ожидаемые результаты 1 года обучения**

К концу первого года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а также без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

## **Содержание программы 2-го года обучения:**

### **Общие основы баскетбола**

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

### **Общая физическая подготовка**

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.

- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

### **Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

### **Техническая подготовка**

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

### **Тактическая подготовка**

#### **Нападение**

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.



- Система нападения без центрального игрока.

#### **Защита**

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

#### **Игровая подготовка**

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

#### **Контрольные игры**

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

#### **Ожидаемые результаты 2 года обучения**

К концу второго года обучения учащиеся:

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоят разнообразную игровую практику;
- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении получат навыки ставить заслон;
- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обводить соперника с изменением направления.

## **Содержание программы 3-го года обучения:**

### **Теоретическая подготовка**

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

### **Общая физическая подготовка**

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

### **Специальная физическая подготовка**

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

### **Техническая подготовка**

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

### **Тактическая подготовка**

## Нападение

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.
- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрального.

## Защита

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

## Игровая подготовка

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

## Контрольные игры

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
- Участие в товарищеских играх
- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.
- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

## Ожидаемые результаты 3 года обучения

К концу третьего года обучения учащиеся:

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.
- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”.
- В командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”.
- В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.
- В защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”.
- В защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”.
- Будут уметь заполнять протокол игры.
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Смогут обводить соперника с изменением скорости.
- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).
- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (3х1, 3х2).
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.
- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).
- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников (1х3, 2х3).
- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

### Список литературы

1. Каинов А.Н. Методика подбора средств баскетбола для уроков физической культуры в общеобразовательной школе. – Волгоград: ВГАФК, 2008.
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2005
3. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011

**ПАСПОРТ**

## на авторскую педагогическую адаптационную разработку

### I раздел

а) Данилова Татьяна Яковлевна, Смычков Сергей Петрович, педагог дополнительного образования МКОУ «СОШ №85», г. Тайшет, ул. Шевченко, 1

фамилия, имя, отчество автора, должность, учреждение, полный адрес

б) предмет: физическая культура

предмет, предметная область

в) программа предназначена для обучающихся общеобразовательных школ 12-16 лет

для каких классов (групп) предназначена разработка

г) программа апробируется с 2009 г.

с какого времени разработка используется

д) программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» позволяет создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, волевых, но и духовных способностей ребенка, его самоопределению. Программа способствует формированию у обучающихся потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, поддержанию высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья

авторская оценка разработки

### II раздел

а) Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» позволяет на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в избранном виде спорта баскетбол, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить обучающихся к регулярным тренировкам.

Содержание программы, формы, методы и способы обучения обеспечивают высокий уровень овладения техникой игры, развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости); воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства.

оценка разработки

б) программа дополнительного образования

форма (учебная, учебно-воспитательная программа, УМП, концепция, методические рекомендации)

в) Программа рекомендована для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу в спортивных секциях общеобразовательных учреждений и рассчитана на школьников 12-16 лет.

где разработка используется: учебная деятельность, факультативы, кружковая, внеклассная работа и т.п.