

Администрация Петроградского района Санкт-Петербурга  
**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ**  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 51

197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 22 тел (812) 235-01-76

СОГЛАСОВАНА  
С Методическим советом  
*Методического совета*  
Протокол № 1 от 13.10.2011г.  
*Луган*

УТВЕРЖДЕНА  
Директор Государственного бюджетного  
образовательного учреждения  
средней общеобразовательной  
школы №51  
Э. А. Березяк



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«БАСКЕТБОЛ»**

(ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)

Возраст обучающихся 12 - 14 лет  
Срок реализации программы 2 года  
Автор-составитель:  
Перова Нина Викторовна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2011

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми. По своему воздействию спортивные игры такие, как баскетбол, волейбол, футбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Баскетбол, наиболее увлекательная игра, которая привлекает детей всех возрастов своей доступностью. По числу занимающихся в секциях, в ДЮСШ, эта игра, наравне с футболом, занимает лидирующие позиции.

Цель данной программы – углубленное обучение детей основам баскетбола, привитие навыков правил игры, а также совершенствование техники – тактического мастерства.

Программа направлена на решение следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и двигательных способностей;
- формирование навыков самоконтроля, самопознания и само-совершенствования;
- развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций);
- развитие психических процессов (внимание, память, восприятие, быстрота и рациональность мышления);
- воспитание волевых и нравственных качеств;
- расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений.

Запись в группу производится с разрешения врача. Возраст занимающихся 13 – 14 лет. Общее количество часов в год – 144 ч. Режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа.

Результативность занятий можно отследить по итогам проведенных товарищеских встреч, соревнований. По окончании каждого года обучения проводятся итоговые контрольные упражнения по технической подготовке и оцениваются нормативы по общей физической подготовке.

Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. *Техника игры в нападении.*

Передвижение. Упражнения и игры для обучения передвижению.

Остановки. Повороты.

Техника владения мячом:

- ловля мяча;

- передачи мяча;

- упражнения и игры для обучения.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Ведение мяча. Упражнения для обучения ведению.

Игры для обучения и совершенствования ведения мяча.

Броски по корзине. Штрафные броски.

Упражнения для обучения и совершенствования бросков.

Борьба за мяч, не попавший в корзину на щите противника.

Забрасывание мяча у щита одной рукой.

Упражнения для обучения забрасывания мяча.

Обманные движения (финты).

Упражнения для обучения и совершенствования обманных движений.

### 2. *Техника игры в защите.*

Передвижение в защите.

Упражнения для обучения и совершенствования передвижений в защитной стойке.

Выбивание, вырывание, накрывание мяча.

Упражнения для обучения выбиванию мяча.

Перехват мяча.

Упражнения для обучения перехвату мяча.

Действия защитника против игрока с мячом.

Действия одного защитника против двух нападающих.

### 3. *Тактика игры.*

Тактика нападения. Действия игрока без мяча. Действия игрока с мячом.

Взаимодействия двух игроков.

Взаимодействия трех игроков.

Стремительное нападение. Позиционное нападение.

Тактика защиты.

Действия против игрока без мяча.

Действия против игрока с мячом.

Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие трех игроков.

Концентрированная защита.

Рассредоточенная защита.

**4. Товарищеские и учебные игры.**

Участие в соревнованиях по баскетболу внутришкольных и районных.

**5. Общая физическая и специальная подготовка.**

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц туловища и ног.

Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, скамейке, со скакалкой, с гантелями.

Легкоатлетические упражнения. Бег, челночный бег.

Ускорение. Прыжки через планку с поворотом с прямого разбега.

Подвижные игры. «Салки», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Борьба за мяч».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития навыков быстроты.

Бег по сигналу из исходных положений (боком, сидя, лежа лицом вниз). Бег с изменением направления, бег с остановками, бег с выполнением задания по сигналу.

Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча.

Прыжки с отягощениями. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передач мяча.

Передвижение на руках вправо, влево по кругу.

Передвижение на руках в упоре лежа.

Многочисленные броски и ловля набивного мяча.

Упражнения с гантелями.

**6. Инструкторская и судейская практика**

-проведение занятий по баскетболу с группой занимающихся по разделу «Общая физическая подготовка»;

-практика судейства игры в баскетбол в двусторонних играх;

-практика судейства на соревнованиях между классами внутри школы;

-участие в проведении соревнований по программе контрольных нормативов по физической и технической подготовке.