

Рассмотрено  
На заседании Управляющего  
Совета Протокол № 1  
От 30.08 2017  
Председатель  
 Ю.В. Владимиров

Утверждено  
Приказом № 3  
От 09.09 2017  
Директор  
 Т.Ю. Щипкова



Согласовано  
С профсоюзным комитетом  
Протокол № 1  
От 01.09 2017  
Председатель  
 Н.Б. Стуловская

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города  
Москвы «Романовская школа»**

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Форма организации образовательной деятельности – секция

Название кружка – Баскетбол

Уровень программы – ознакомительный

Возраст учащихся – 5-15

Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель программы:  
Анищенко Александр Николаевич,  
педагог дополнительного образования

Москва,  
2017

*1 месяц обучения (Сентябрь)*

	Работа с мячом	Работа без мяча
1. Техника игры в нападении	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Держание мяча в основной стойке.</li> <li>2. Держание мяча в стойке «тройной угрозы».</li> <li>3. Держание и контроль мяча при начале дриблинга.</li> <li>4. Держание и контроль мяча в различных фазах передачи с места.</li> <li>5. Начало дриблинга.</li> <li>6. Жонглирование мячом на месте.</li> <li>7. Передача двумя руками от груди прямо и от пола.</li> <li>8. Передача одной рукой от плеча.</li> <li>9. Дриблинг на месте высокий, низкий, со сменой рук.</li> <li>10. Бросок одной рукой с места.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основная стойка.</li> <li>2. Стойка «тройной угрозы».</li> <li>3. Остановки в один контакт.</li> <li>4. Передний пивот.</li> <li>5. Положение тела и положение мяча в руках при начале дриблинга.</li> <li>6. Положение тела и положение мяча в руках при пивотировании.</li> <li>7. Положение тела и положение мяча в руках при передаче.</li> </ol>
2. Техника игры в защите		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основная защитная стойка.</li> <li>2. Перемещение в защитной стойке.</li> </ol>
3. Индивидуальная тактика при игре в нападении	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Держание и контроль мяча при начале ведения.</li> </ol>	
4. Индивидуальная тактика при игре в защите		
5. Групповая тактика нападения		
6. Групповая тактика защиты		
7. Коллективная тактика игры в нападении		
8. Коллективная тактика игры в защите		

2 месяц обучения (Октябрь)

	Работа с мячом	Работа без мяча
1. Техника игры в нападении	<p>Совершенствование ранее разученных элементов.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Держание и контроль мяча во время пивотирования.</li> <li>2. Держание и контроль мяча во время двух шагов.</li> <li>3. Ловля мяча и его положение в руках на месте и в движении.</li> <li>4. Держание и контроль мяча во время передачи с места и в движении.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дриблинг высокий в одном направлении.</li> <li>2. Бросок с двух шагов.</li> </ol>	<p>Совершенствование ранее разученных элементов.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Открывание и прием мяча.</li> <li>2. Положение тела и положение мяча в руках при броске.</li> <li>3. Пивотирование после остановки.</li> </ol>
2. Техника игры в защите		<p>Совершенствование ранее разученных элементов.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Защита против игрока без мяча (защита по всей площадке).</li> <li>2. Защита против игрока с мячом (ведущего мяч).</li> </ol>
3. Индивидуальная тактика при игре в нападении	<p>Совершенствование ранее разученных элементов.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальная тактика передачи, контроля мяча при передаче, ритм передачи.</li> <li>2. Контроль мяча в дриблинге, ритм дриблинга.</li> </ol>	
4. Индивидуальная тактика при игре в защите		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Защита против игрока с мячом во время дриблинга.</li> </ol>
5. Групповая тактика нападения		
6. Групповая тактика защиты		
7. Коллективная тактика игры в нападении		
8. Коллективная тактика игры в защите		

*3 месяц обучения (Ноябрь)*

	Работа с мячом	Работа без мяча
1. Техника игры в нападении	Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Низкий (контролируемый) дриблинг в одном направлении. 2. Проход, бросок с двух шагов (рука за мячом).	Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Открывание для приема мяча в одном направлении со сменой ритма. 2. Открывание для приема мяча в одном направлении с изменением скорости. 3. Задний пивот.
2. Техника игры в защите		Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Защита против игрока без мяча (убегающего в отрыв). 2. Защита против игрока с мячом (в позиции «тройной угрозы», завершившего дриблинг).
3. Индивидуальная тактика при игре в нападении	Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Тактические элементы броска с места и с двух шагов.	1. Освобождение для приема мяча в одном направлении.
4. Индивидуальная тактика при игре в защите		Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Защита против игрока с мячом, когда он находится в стойке «тройной угрозы». 2. Защита против игрока с мячом, после завершения дриблинга.
5. Групповая тактика нападения		
6. Групповая тактика защиты		
7. Коллективная тактика игры в нападении		
8. Коллективная тактика игры в защите		

*4 месяц обучения (Декабрь)*

	Работа с мячом	Работа без мяча
1. Техника игры в нападении	Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Дриблинг в одном направлении со сменой ритма и скорости.	Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Открывание для приема мяча в одном направлении сменой ритма и изменением скорости.
2. Техника игры в защите		Совершенствование ранее разученных элементов.
3. Индивидуальная тактика при игре в нападении	Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Прием (ловля), держание и контроль мяча при игре один на один. 2. Контроль смены направления и ритма. 3. Индивидуальная техника пивотирования.	Совершенствование ранее разученных элементов.
4. Индивидуальная тактика при игре в защите		Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Защита против игрока без мяча (агрессивно в параллельной стойке на линии передачи).
5. Групповая тактика нападения		
6. Групповая тактика защиты		
7. Коллективная тактика игры в нападении		
8. Коллективная тактика игры в защите		

*5 месяц обучения (Январь)*

	Работа с мячом	Работа без мяча
1. Техника игры в нападении	Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Держание и контроль мяча во время финтов. 2. Смена направления и ритма во время дриблинга. 3. Финт на бросок.	Совершенствование ранее Разученных элементов. 1. Открывание для приема мяча «V» - и «L» - движением. 2. Положение тела и положение мяча в руках при финтах.
2. Техника игры в защите		Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Защита против игрока без мяча (при позиционной защите). 2. Основные понятия об отсекании соперника при подборе отскочившего мяча.
3. Индивидуальная тактика при игре в нападении	Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Проход при игре один на один. 2. Возможности финтов из стойки «тройной угрозы».	Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Развитие навыков при подборе.
4. Индивидуальная тактика при игре в защите		Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Индивидуальная тактика отсекания от кольца.
5. Групповая тактика нападения	1. Взаимодействие двух нападающих в быстром отрыве 2:1.	
6. Групповая тактика защиты		1. Действия защитника при быстром отрыве 2:1.
7. Коллективная тактика игры в нападении		
8. Коллективная тактика игры в защите		

*6 месяц обучения (Февраль)*

	Работа с мячом	Работа без мяча
1. Техника игры в нападении	Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Передача одной рукой из положения «мяч над плечом». 2. Финт на проход. 3. Финт на передачу.	Совершенствование ранее разученных элементов.
2. Техника игры в защите		Совершенствование ранее разученных элементов.
3. Индивидуальная тактика при игре в нападении	Совершенствование ранее разученных элементов.	Совершенствование ранее разученных элементов.
4. Индивидуальная тактика при игре в защите		Совершенствование ранее разученных элементов.
5. Групповая тактика нападения	Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Взаимодействие двух нападающих при организации быстрого отрыва 2:2. Первая передача и движение после передачи.	
6. Групповая тактика защиты		Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Действия защитника от движения нападающего после передачи.
7. Коллективная тактика игры в нападении	1. Быстрый отрыв	
8. Коллективная тактика игры в защите		1. Защита против быстрого отрыва: - участие в подборе за отскочивший от кольца мяч после промаха; - агрессивная защита против первой передачи; - держание дальнего убежавшего в отрыв нападающего.

*7 месяц обучения (Март)*

	Работа с мячом	Работа без мяча
1. Техника игры в нападении	Совершенствование ранее разученных элементов.	Совершенствование ранее разученных элементов.
2. Техника игры в защите		Совершенствование ранее разученных элементов.
3. Индивидуальная тактика при игре в нападении	Совершенствование ранее разученных элементов.	Совершенствование ранее разученных элементов.
4. Индивидуальная тактика при игре в защите		Совершенствование ранее разученных элементов.
5. Групповая тактика нападения	Совершенствование ранее разученных элементов.	
6. Групповая тактика защиты		Совершенствование ранее разученных элементов.
7. Коллективная тактика игры в нападении	Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Быстрое нападение	
8. Коллективная тактика игры в защите		Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Защита против быстрого нападения: - контроль за игроком бегущим к кольцу; - защита против движения после выполненной передачи.



**8 месяц обучения (Апрель)**

	Работа с мячом	Работа без мяча
1. Техника игры в нападении	Совершенствование ранее разученных элементов.	Совершенствование ранее разученных элементов.
2. Техника игры в защите		Совершенствование ранее разученных элементов.
3. Индивидуальная тактика при игре в нападении	Совершенствование ранее разученных элементов.	Совершенствование ранее разученных элементов.
4. Индивидуальная тактика при игре в защите		Совершенствование ранее разученных элементов.

**9 месяц обучения (Май)**

	Работа с мячом	Работа без мяча
1. Групповая тактика нападения	Совершенствование ранее разученных элементов.	
2. Групповая тактика защиты		Совершенствование ранее разученных элементов.
3. Коллективная тактика игры в нападении	Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Позиционное нападение: - против прессинга по всей площадке; - основные принципы пассивной игры.	
4. Коллективная тактика игры в защите		Совершенствование ранее разученных элементов. 1. Защита один против одного: - агрессивно на полплощадки; - прессинг по всей площадке.

**Учебно-тематическое планирование  
физкультурно-спортивного отдела  
объединение Спортивные игры ОФП.( Баскетбол.)  
(3 часа в неделю, 13 часов в месяц)  
Младшая группа**

Содержание занятий	Периоды
	I год обучения
<b>1. Теоретические занятия:</b>	<b>5</b>
Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.	1
Олимпийское движение	1
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм	1
Правила соревнований	2
<b>2. Практические занятия</b>	<b>97</b>
- упражнения для развития силы	7
- упражнения для развития ловкости	7
- упражнения для развития быстроты	7
- упражнения для развития выносливости	7
- упражнения для развития прыгучести	7
- подвижные и спортивные игры	7
<b>Техническая подготовка</b>	
- передача мяча	7
- комплексные упражнения	6
- броски мяча (с места. в движении)	6
- ловля и передача мяча	6
- ведение, выбивание, перехват	5
- овладение мячом	5
<b>Тактическая подготовка</b>	
- тактика нападения	4
- тактика персональной защиты	4
- тактика зонной защиты	3
- прессинг	3
- нападение против прессинга	3

- контратака	3
<b>3. Контрольные занятия</b>	<b>6</b>
Выполнение контрольных нормативов	1
Контрольные игры и соревнования	4
Инструкторская и судейская практика	1
<b>Всего часов:</b>	<b>108</b>

**Учебно-тематическое планирование  
 физкультурно-спортивного отдела  
 объединение Спортивные игры ОФП.( Баскетбол.)  
 (3 часов в неделю, 13 часов в месяц)  
 Средняя группа**

Содержание занятий	Периоды
	I год обучения
<b>1. Теоретические занятия:</b>	<b>4</b>
Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.	1
Олимпийское движение	1
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм	1
Правила соревнований	1
<b>2. Практические занятия</b>	<b>98</b>
- упражнения для развития силы	7
- упражнения для развития ловкости	7
- упражнения для развития быстроты	7
- упражнения для развития выносливости	6
- упражнения для развития прыгучести	6
- подвижные и спортивные игры	6
<b>Техническая подготовка</b>	
- передача мяча	6
- комплексные упражнения	6
- броски мяча (с места. в движении)	6
- ловля и передача мяча	6
- ведение, выбивание, перехват	5
- овладение мячом	5
<b>Тактическая подготовка</b>	
- тактика нападения	5
- тактика персональной защиты	5
- тактика зонной защиты	4
- прессинг	4
- нападение против прессинга	4

- контратака	3
<b>3. Контрольные занятия</b>	<b>6</b>
Выполнение контрольных нормативов	1
Контрольные игры и соревнования	4
Инструкторская и судейская практика	1
<b>Всего часов:</b>	<b>108</b>