

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новониколаевская средняя общеобразовательная школа № 9»

Рассмотрено методическим советом  
Протокол № 12 « 30 » 08 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации: 1 год  
Уровень: базовый

Возраст: 11-14 лет

Направленность: Физкультурно-спортивная

Количество часов: 102

Учитель: **Сибиряков Александр Васильевич**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность образовательной программы** заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развить систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

**Новизной** решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Цели и задачи программы.**

**Цель:** Пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта.

Программа последовательно решает **основные задачи** физкультурно-спортивного воспитания обучающихся:

Образовательные:

Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

Обучение игровой и соревновательной деятельности;

Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;

Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

Воспитательные:

Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;

Воспитать умение работать в группе, команде;

Воспитать психологическую устойчивость;

Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

***Ожидаемые результаты***

*По окончании учебного курса обучающиеся изучат:*

- особенности развития избранного вида спорта;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- основы истории развития баскетбола в России;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках.

В практической деятельности обучающиеся будут:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать его в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах;

### **Демонстрировать:**

- Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
- в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол», имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень сложности и ориентирована на обучающихся 11-14 лет

### **Возрастные особенности группы**

Содержание программы учитывает возрастные и психологические особенности обучающихся в возрасте 11-14 лет, которые определяют выбор форм проведения занятий. Выделенные нами возрастные периоды при формировании групп 11-14 лет базируются на психологических особенностях развития подросткового возраста.

Обучающиеся этого возраста отличаются внутренней уравновешенностью, стремлением к активной практической деятельности, поэтому основной формой проведения занятий выбраны практические занятия. Их также увлекает совместная, коллективная деятельность, так как резко возрастает значение коллектива, общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки поступков и действий со стороны не только старших, но и сверстников. Обучающийся стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Поэтому в программу включены практические занятия соревновательного характера, которые позволяют каждому проявить себя и найти своё место в коллективе.

**Режим занятий, объём общеразвивающей программы:** длительность одного занятия составляет 3 академических часа (по 45 минут), периодичность занятий – 2 раза в неделю.

- Срок освоения общеразвивающей программы определяется содержанием программы и составляет 1 год (102 часа).

**Формы обучения и виды занятий:** сочетание очной формы обучения с применением практическими и технико-тактическими действиями.

### ***Формы и методы работы с учащимися:***

**Формы обучения:** командная, индивидуальная, групповая, поточная.

Для повышения эффективности обучения по курсу, предусматриваются следующие методы организации учебно-познавательной деятельности:

- Объяснительно – демонстративный (беседа, объяснение, инструктаж, демонстрация, и др.);
- Практический метод (метод упражнений, метод круговой тренировки, игровой, соревновательный);
- Теоретический метод.

### **Учебный план**

№ п/п	Темы разделов	Количество часов	В том числе		
			Теоретич.	Практич.	Форма аттестации
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	5	5	-	в форме сдачи контрольных испытаний
<b>II.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	50	-	50	
<b>III.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	20	-	20	
	<b>Физическая подготовка (ОФП)</b>	22		22	
	<b>Соревнования</b>	5	-	5	
	<b>Итого:</b>	102			

## Содержание программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: **теоретической, физической, технической и тактической**. **Теоретическая подготовка** включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. **Физическая подготовка** дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. **Техническая подготовка** включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. **Тактические действия** включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

### Содержательное обеспечение разделов программы.

#### Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Физическая подготовка баскетболиста.
3. Соревновательная деятельность баскетболиста.
4. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
5. Правила судейства соревнований по баскетболу.

#### Физическая подготовка.

##### **1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

##### **2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

#### Техническая подготовка.

##### **1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полу-отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

## **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### Соревнования между классами – 5 часов

## Календарно-тематическое планирование

Группа 5-7 Баскетбол – девочки

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	План. Дата	Факт. Дата
1	Теоретические сведения по Т.Б. на тренировках спортивных игр.	1		
2	Ловля мяча двумя руками.	1		
3	Ловля мяча на месте и с передвижением	1		
4	Спортивные игры баскетбол. ОФП.	1		
5	Учебные игры. Личная защита игрока.	1		
6	Бросок мяча одной и двумя руками от груди	1		
7	Передвижение с мячом тройками, подобрав мяч от щита.	1		
8	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости.	1		
9	Передача мяча тройками в прыжке.	1		
10	Скоростно-силовая подготовка.	1		
11	Броски мяча в движении.	1		
12	Броски мяча с сопротивлением.	1		
13	Прыжковая подготовка.	1		
14	Подбор мяча от щита с отскоком.	1		
15	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1		
16	Броски с определенных точек на расстоянии 3м.- 4м.	1		
17	Работа с набивными мячами	1		
18	Броски от груди. Учебная игра в баскетбол.	1		
19	Выбивание мяча при встречном движении.	1		
20	Защитные действия игрока.	1		
21	Соревнования между классами	1		
22	Совершенство тактики игры	1		
23	Бросок в движении (взаимодействие игроков 1-3)	1		
24	Ведение с изменением направления. Учебные игры.	1		
25	Игры между классами.	1		



26	Бросок после получения передачи в движении.	1		
27	Нападение быстрым прорывом.	1		
28	Бросок двумя руками. Броски с разных точек.	1		
29	Передача мяча в отрыве одной рукой.	1		
30	Учебные игры с элементами быстрого прорыва.	1		
31	Бросок в движении, взаимодействие с передней полосой. Ведение мяча на скорость.	1		
32	Быстрый прорыв с броском. Учебные игры.	1		
33	Эстафеты с ведением. Ловля мяча в прыжке.	1		
34	Прыжковая подготовка. Игра в баскетбол.	1		
35	Передача мяча тройками между защитниками.	1		
36	Ловля мяча с отскоком от пола.	1		
37	Бросок в прыжке с штрафной линии.	1		
38	Развитие быстроты в передачах.	1		
39	Ведение мяча на скорость 5 передач.	1		
40	Игра в баскетбол по простым правилам	1		
41	Передача одной рукой с шагом вперед.	1		
42	Передача мяча «тройками» в движении.	1		
43	Броски мяча с различных точек. Остановка прыжком после ускорения	1		
44	Индивидуальная техника ведения мяча.	1		
45	Действия защитника и нападающего	1		
46	Причины травматизма на занятиях ф.у. правила его предупреждения.	1		
47	Ведение мяча с последующей передачей	1		
48	Броски с места парами одной рукой от плеча.	1		
49	Учебные игры с применением индивидуальной защиты.	1		
50	Ведение с последующей передачей после двух шагов.	1		
51	Ведение мяча с изменением направления.	1		
52	Выбивание мяча у ведущего.	1		
53	Ловля мяча в прыжке. Ловля мяча с отскоком от пола.	1		
54	Организация и проведение соревнований по баскетболу. ОФП.	1		
55	Броски в прыжке с сопротивлением.	1		
56	Подбор мяча с отскоком от щита.	1		
57	Ловля мяча одной рукой в движении.	1		
58	Ловля мяча одной рукой в прыжке.	1		
59	Ловля мяча одной рукой при встречном движении	1		
60	Передача мяча двумя руками сверху	1		
61	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	1		
62	Передача мяча от груди (с отскоком)	1		
63	Нападение, броски с центра поля.	1		
64	Режим дня и двигательный режим. Правильная осанка.	1		

65	Противодействие игроку перед броском в корзину.	1		
66	Ведение мяча шагом и бегом	1		
67	Передача мяча, передвижение в тройках со сменой мест.	1		
68	Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Игры по выбору учащихся.	1		
	Итого:	<b>68</b>		

### Календарно-тематическое планирование

Группа 5-7 Баскетбол – юноши

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	План. Дата	Факт. Дата
1	Техника безопасности на тренировках. Ведение мяча «змейкой»	1		
2	Передача мяча в движении «тройками»	1		
3	Броски с ударом вперед. ОФП.	1		
4	Развитие силы, быстроты в передачах.	1		
5	Ведение на скорость, игра баскетбол по упрощенным правилам.	1		
6	Ведение на скорость «в 5 передач»	1		
7	Ловля мяча после полу отскока. Полосы препятствий.	1		
8	Передача мяча тройками в движении.	1		
9	Броски с различных точек. Передача одной рукой от плеча.	1		
10	Индивидуальная техника ведения мяча.	1		
11	Действия защитника в нападении	1		
12	Ведение мяча на скорость	1		
13	Броски с места парами. Ведение мяча «змейкой»	1		
14	Учебные игры с целью выявления лучших нападающих.	1		
15	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1		
16	Передача мяча от груди с последующим движением.	1		
17	Ловля мяча на месте после перемещения	1		
18	Передача мяча в движении. Ведение мяча бегом	1		
19	Прыжковая подготовка.	1		
20	Передача мяча в движении в защитной стойке	1		
21	Техника игры в защите. Ловля высоко летящего мяча.	1		
22	Ловля мяча в прыжке, бросок с места двумя руками.	1		
23	Нападение с передачей в отрыве	1		
24	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости.	1		

25	Силовая подготовка. Техника перемещения.	1		
26	Передача от груди с последующим движением (в тройках)	1		
27	Ловля мяча на месте и с перемещением	1		
28	Передача бегом. Ведение бегом. Прыжковая подготовка	1		
29	Прыжковая подготовка. Бросок одной рукой от плеча.	1		
30	Передача в движении. Командные действия	1		
31	Техника игры в защите. Ловля мяча в прыжке.	1		
32	Ловля в прыжке. Бросок с места, в движении	1		
33	Нападение с передачей в отрыве	1		
34	Передача треугольником с массивным сопротивлением противника.	1		
35	Ведение на скорость (контроль за мячом) левой, правой рукой.	1		
36	Комбинации изученных элементов.	1		
37	Контрольные упражнения (техника выполнения)	1		
38	Передача мяча в движении на два шага.	1		
39	Учебные игры с выбиванием после забитого мяча	1		
40	Личная защита. Бросок в движении	1		
41	Режим дня и двигательный режим. Правильная осанка.	1		
42	Передача мяча «тройками» в движении.	1		
43	Броски мяча с различных точек. Ловля мяча одной рукой в прыжке.	1		
44	Индивидуальная техника ведения мяча.	1		
45	Действия защитника и нападающего	1		
46	Ведение мяча на скорость, остановка в два шага, бросок в корзину.	1		
47	Ведение мяча с последующей передачей	1		
48	Броски с места парами одной рукой от плеча.	1		
49	Учебные игры с применением индивидуальной защиты.	1		
50	Ведение с последующей передачей после двух шагов.	1		
51	Ведение мяча с изменением направления.	1		
52	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1		
53	Ловля мяча в прыжке. Ловля мяча с отскоком от пола.	1		
54	Скоростно-силовая подготовка. ОФП.	1		
55	Броски в прыжке с сопротивлением.	1		
56	Подбор мяча с отскоком от щита.	1		
57	Ловля мяча одной рукой в движении.	1		
58	Ловля мяча одной рукой в прыжке.	1		
59	Ловля мяча одной рукой при встречном движении	1		

60	Передача мяча двумя руками сверху	1		
61	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	1		
62	Передача мяча от груди (с отскоком)	1		
63	Нападение, броски с центра поля.	1		
64	Причины травматизма на занятиях ф.у. правила его предупреждения.	1		
65	Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча «змейкой». Салки с ведением.	1		
66	Ведение мяча шагом и бегом. Передача мяча тройками в прыжке.			
67	Передача мяча, передвижение в тройках со сменой мест.	1		
68	Прыжковая подготовка. Игры по выбору учащихся.	1		
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>		

### Условия реализации программы

<b>№ п/п</b>	<b>Материально-техническое обеспечение</b>	<b>Количество</b>
1.	Помещение (спортивный зал)	<b>1</b>
2.	Спортивная площадка	<b>1</b>
3.	Гимнастическая скамейка.	<b>8</b>
4.	Гимнастическая стенка.	<b>12</b>
5.	Гимнастическая перекладина	<b>4</b>
6.	Мячи баскетбольные	<b>15</b>
7.	Скакалки	<b>12</b>
8.	Набивные мячи	<b>10</b>
9.	Щит баскетбольный	<b>4</b>
10.	Гимнастический канат	<b>2</b>
11.	Кубики для контрольных тестов	<b>6</b>
12.	Форма для командной игры в баскетбол	<b>10</b>

### Методическое обеспечение

Методические пособия, разработанные преподавателем с учётом конкретных задач, практические упражнения, инструкции по Т.Б., учебная литература. Используются педагогические технологии командного обучения и коллективной деятельности.

### Контрольно-измерительные материалы

### **Контрольные тесты (требования к учащимся).**

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19

### **Список литературы:**

1. Программа дополнительного образования «Теория и методика» баскетбола Ю.М.Портнов, издательство Москва «Просвещение» 2011г.
2. Баскетбол. Уч. для вузов физической культуры, Ю.М.Портнов, издательство Москва «Просвещение» 2012г.
3. Примерная программа по «Баскетболу» основного общего и среднего образования
4. Авторская программа по «Баскетболу» Ю.М.Портнов, издательство Москва «Советский спорт» 2012г.,
5. Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-9, 10-11 классы. «Просвещение» 2012г.,
6. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

### **Литература для учащихся:**

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004  
 Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011  
 Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011  
 Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011  
 Лях В.И., Виленский М.Я. Физическая культура: 5-9 кл. – М.: Просвещение, 2014