


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор СОШ № 3  
С.Н.Солнцева  
приказ от 16.1.2023 № 01-05/53-01



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся – 10 – 16 лет  
срок реализации – 1 год

Автор-составитель:  
Яньков Игорь Сергеевич,  
учитель физической культуры

г.Рыбинск

2023 г.

### Пояснительная записка.

Программа «Баскетбол» является модифицированной. За основу взята комплексная программа физического воспитания под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича.

Программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа составлена согласно

- Федерального закона № 273-ФЗ (ст.12) образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются образовательными организациями, если иное не установлено Федеральным законом.

- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844)

- Методические рекомендации по проектированию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (Проект Министерства образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования», 2015 г.)

#### Актуальность программы

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма. Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

#### **Цель занятий**

- создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников;
- приобщение к регулярным занятиям баскетболом;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание спортсменов- патриотов своей школы, своего города, своей Родины.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- приобретение знаний в области истории баскетбола, правил безопасности на занятиях баскетболом, необходимых понятий, правил игры и теоретических сведений из области баскетбола;
- углубление знаний, умений и навыков игры в баскетбол;
- знакомство с основами тактических действий в баскетболе.

##### **Развивающие:**

- укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей (умения ориентироваться в пространстве, перестроении двигательных действий, быстроты и точности реагирования на сигнал)
- развитие умственных и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, силовых, выносливости);
- содействие развитию психических процессов;
- развитие волевых и нравственных качеств.

##### **Воспитательные:**

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься избранным видом спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков;
- воспитание инициативности, дисциплинированности, чувства ответственности, взаимовыручки, нравственных и волевых качеств
- воспитание физкультурного актива школы.

#### **Отличительные особенности программы:**

- активное приобщение личности к здоровому образу жизни;
- развитие культуры движений в процессе тренировочных занятий;
- совершенствование умения работать в коллективе;
- возможность самовыражения школьника в игровых видах физической культуры.

Программа рассчитана на учащихся 5-7 класс, 11-14 лет.

Условия набора в кружок: все желающие, относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, всего 68 часов в год.

#### **Формы организации деятельности**

- тренировочные занятия,
- игры,
- соревнования,
- беседы,
- просмотр соревнований,
- тестирования.

На занятиях используется групповой, индивидуальный, поточный, повторный, соревновательный методы обучения

Расписание занятий: понедельник, среда 15.00-15.45

#### **Ожидаемые результаты освоения программы**

Занимающиеся в кружке должны уметь:

- технически правильно выполнять основные элементы баскетбола;
- выполнять простейшие тактические действия игры в баскетбол;
- пользоваться в игре элементами физкультурно-спортивной этики;
- соревноваться в избранном виде спорта по упрощённым правилам;

- грамотно организовать свой досуг;
- самостоятельно использовать разминочные упражнения баскетболиста на учебно-тренировочных занятиях.

Занимающиеся в кружке должны знать:

- основные правила игры в баскетбол;
- основы физкультурно-спортивной этики;
- правила техники безопасности на занятиях баскетболом;

**Форма аттестации** – тестирование, контрольные испытания, школьные соревнования среди параллелей своих классов; участие в муниципальных соревнованиях;

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

**Содержание тем образовательной программы:**

*Теоретические сведения:*

- правила безопасности на занятиях баскетболом;
- история возникновения и развития баскетбола;
- правила контроля и самоконтроля физической нагрузки;
- правила игры в баскетбол;
- тульский баскетбольный клуб «Арсенал»;
- правила самостоятельной разминки в баскетболе;
- индивидуальный подход к заботе о здоровье.

*Общая физическая подготовка:*

- кроссовая подготовка, различные виды бега, прыжков, упражнения со скакалкой, с медболами, с различными отягощениями, с предметами, с гимнастической скамьей, упражнения в парах, подтягивания, преодоление полосы препятствий, акробатические упражнения, упражнения на быстроту реакции.

*Специальная подготовка:*

- бег с изменением направления, скорости, из различных и.п., «рваный» бег;
- перемещения приставными шагами, подскоками, прыжками;
- жонглирование мячом;
- ускорения по сигналу, движения по сигналу.

*Техническая подготовка:*

- ведение мяча (на месте, в движении, с изменением направления и высоты отскока);
- различные способы приема и передачи мяча;
- различные способы бросков (с места, в движении, после передачи);
- индивидуальные действия борьбы за мяч (вырывание, выбивание, накрывание).

*Тактическая подготовка:*

- индивидуальные действия в нападении и защите;
- групповые действия в нападении и защите;
- понятие личного прессинга и «зонной» защиты;
- коллективные действия в нападении и защите;
- тактика свободного нападения и свободной защиты.

*Подвижные и спортивные игры:*

- подвижные игры «5 передач», «Передай и беги», «Передай мяч и откройся», «Самый меткий», «Твой номер», «Чур, выше!», «Пятнашки с мячом», «Живая цель», игры в парах, подвижные игры с элементами баскетбола;
- эстафеты с элементами баскетбола, «Поезд», «Переправа в обручах», «Самый выносливый», включающие элементы полосы препятствий;
- игровые задания с мячом;
- игра в баскетбол без ведения мяча, игра в баскетбол по упрощённым правилам

*Соревнования:*

- тестирование скоростно-силовых, скоростных, силовых качеств, выносливости, координационных способностей;
- товарищеская встреча с учащимися школы № 11.

## Учебно-тематический план

2 часа в неделю (68 часов в год)

№ п/п	Название тем			
		теория	практика	всего
1	Общие основы баскетбола ПН и ТБ Правила игры	2		2
2	Общесфизическая подготовка	1	5	6
3	Специальная подготовка	1	8	9
4	Техническая подготовка	1	20	21
5	Тактическая подготовка	1	10	11
6	Игровая подготовка	1	10	11
7	Контрольные и календарные игры	1	7	8
	Общее количество часов в год	8	60	68

### *Методическое обеспечение образовательной программы*

<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
Общие основы баскетбола III и TB Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты Правила судейства в баскетболе	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу
Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах. <b>тренировки</b>	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование



### Тематическое планирование

<u>№</u>	<u>Содержание</u>
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ
2	Правила игры и методика судейства
3	Общefизическая подготовка баскетболиста, теория
4	- Строевые упражнения - Упражнения для рук плечевого пояса
5	- Упражнения для ног - Упражнения для шеи и туловища
6	- Упражнения для всех групп мышц - Подвижные игры «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водяшего», «Гонка мячей»
7	- Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития ловкости
8	- Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития прыгучести
9	- Упражнения для развития быстроты ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
10	- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
11	- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
12	- 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).
13	- Прыжки с подтягиванием бедра голчковой ноги.
14	- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам
15	- Упражнения для развития чувства мяча Жонглирование одним, двумя мячами.
16	- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом
17	- Метание различных мячей в цель - Эстафеты с разными мячами
18	- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
19	- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами
20	- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги

21	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Повороты вперед и назад</li> <li>- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.</li> </ul>
22	- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении
23	- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
24	- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
25	- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении
26	- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита
27	- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
28	- Броски двумя руками от груди с двух шагов.
29	- Выход для получения мяча на свободное место
30	- Обманный выход для отвлечения защитника
31	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розыгрыш мяча короткими передачами.</li> <li>- Атака кольца.</li> </ul>
32	- «Передай мяч и выходи».
33	- Наведение своего защитника на партнера
34	- Противодействие получению мяча
35	- Противодействие выходу на свободное место
36	- Противодействие розыгрышу мяча
37	- Противодействие атаке кольца
38	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подстраховка</li> <li>- Система личной защиты</li> </ul>
39	- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола
40	- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

41	- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола
42	- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола
43	- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола
44	- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола
45	- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола
46	- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола
47	- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
48	- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.
49	- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
50	<b>Отработка Штрафных бросков</b>
51	<b>Отработка 3-х очковых бросков</b>
52	<b>Отработка зонной защиты</b>
53	- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам
54	<b>Отработка персональной опеки</b>
55	<b>Отработка Штрафных бросков</b>
56	<b>Отработка 3-х очковых бросков</b>
57	- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед
58	- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам
59	<b>Отработка 3-х очковых бросков</b>
60	<b>Отработка Штрафных бросков</b>
61	- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола (теория)
62	- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола
63	- Итоговые контрольные игры
64	- Товарищеские игры с командами соседних школ
65	- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола

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

### Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

### Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Соргэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.