

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Садовская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
на заседании методического  
объединения  
протокол №1  
От «30» 08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Садовская СОШ»  
/Степанова Ю.В./  
Приказ № 208 от 30.08 2021г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»

Возраст учащихся: 11-15 лет  
срок реализации: 1 год

Составитель: Пантилеева Н.В.  
педагог дополнительного образования

2021год

## Паспорт программы

ФИО составителя	Пантилеева Надежда Викторовна
Наименование учреждения	МКОУ «Садовская СОШ»
Название программы	Баскетбол
Сведения об объединении	Баскетбол
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	физкультурно-оздоровительная
Образовательная область	физкультура
Вид программы	Модифицированная
Возраст обучающихся	10-14 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов	4 часа
Уровень усвоения программы	базовый
Цель программы	Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.
С какого года реализуется	2021 год

## Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с: 1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ.

2. Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726 –р).

3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).

4. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41).

5. Уставом МКОУ « Садовская СОШ».

Настоящая рабочая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

### **Место и роль физкультуры и спорта в воспитании учащихся.**

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

**Место программы в учебно – воспитательном процессе:** Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки баскетболистов, формирования у учащихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное- воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

**Цель программы:** создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач:**

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания учащихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

#### **Характеристика программы.**

Тип - дополнительная образовательная программа.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Вид – модифицированная.

#### **Организационно педагогические основы обучения.**

Набор детей проводится в МОУ «Садовская СОШ» в начале учебного года по заявлениям родителей.

При успешном освоении программы обучающиеся переводятся на следующий год обучения.

Форма проведения занятий- групповая. В ходе обучающего процесса предусмотрено проведение товарищеских встреч и соревнований.

#### **Сроки реализации программы.**

Кол-во часов в неделю	Кол-во недель в году	Кол-во часов в году
4	34	136

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

#### **Учебный план секционных занятий по баскетболу.**

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	(В процессе занятий)
2	Техническая	60
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	10
	2.2.Ловля и передача мяча	10
	2.3. Ведение мяча	20
	2.4. Броски мяча	20
3	Тактическая	60

	3.1. Действия игрока в защите	30
	3.2. Действия игрока в нападении	30
<b>4</b>	<b>Физическая</b>	<b>12</b>
	4.1. Общая подготовка	6
	4.2. Специальная	6
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>6</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>136</b>

**Содержательное обеспечение разделов программы.**

**Теоретическая подготовка.**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**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 ( опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 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 полукотскока.
- 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.

### **Ожидаемый результат:**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

#### ***Техническая подготовка:***

##### ***Занимающийся в секции должен:***

- Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
- Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

#### ***Тактическая подготовка:***

##### ***Для занимающегося в секции должно быть характерно:***

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность,

творческая инициатива.

- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.
- Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

### **Методическое обеспечение и литература.**

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод.рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.



№ п/п	Кол-во часов	Название темы	Тип подготовки	Форма контроля	Дата
1	2	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	опрос	
2	2	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.	зачет	
3	2	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	опрос	
4	2	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	зачет	
5	2	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	опрос	
6	2	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	зачет	
7	2	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	игра	
8	2	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	опрос	
9	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	игра	
10	2	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	опрос	
11	2	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	опрос	
12	2	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	зачет	
13	2	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	зачет	
14	2	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	опрос	
15	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	зачет	
16	2	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	опрос	
17	2	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	опрос	
18	2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	опрос	
19	2	Взаимодействие двух игроков	Такт.	зачет	

		«подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.		
20	2	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	опрос	
21	2	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	опрос	
22	2	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	зачет	
23	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	зачет	
24	2	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	игра	
25	2	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	опрос	
26	2	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.	игра	
27	2	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	игра	
28	2	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	опрос	
29	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	зачет	
30	2	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	зачет	
31	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	зачет	
32	2	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	опрос	
33	2	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	игра	
34	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	зачет	
35	2	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	опрос	
36	2	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	игра	
37	2	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	игра	
38	2	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	зачет	
39	2	Правила игры и методика судейства.	Теор.	игра	

		Учебная игра.	Интегр.		
40	2	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	опрос	
41	2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	зачет	
42	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	опрос	
43	2	Совершенствование техники бросков мяча.	Техн.	опрос	
44	2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Такт.	игра	
45	2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	Техн.	игра	
46	2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	Техн.	игра	
47	2	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.	игра	
48	2	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	опрос	
49	2	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	опрос	
50	2	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	игра	
51	2	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	зачет	
52	2	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	зачет	
53	2	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	зачет	
54	2	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	игра	
55	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	зачет	
56	2	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	опрос	
57	2	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	игра	
58	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	зачет	
59	2	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	зачет	
60	2	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	опрос	

61	2	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	зачет	
62	2	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	зачет	
63	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	зачет	
64	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	зачет	
65	2	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Интегр.	игра	
66	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	игра	
67	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Интегр.	игра	
68	2	Совершенствование практических действий в нападении и защите. Учебная игра	Интегр.	игра	