

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 17 им. И.Л. Козыря пос.  
Шаумянского»

Принята на заседании  
ШМО  
от «30» 08 2024 года  
Протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
Баскетбол  
(вид)

физкультурно-спортивной направленности

«БАСКЕТБОЛ»  
(название программы)

Уровень программы: базовый  
(ознакомительный, базовый, углубленный)

Возрастная категория: от 13 до 14 лет

Состав группы: 20 человек  
(количество учащихся)

Срок реализации: 1 год

ID-номер программы в Навигаторе: 11021

Автор-составитель:  
Сушкова Марина Андреевна,  
учитель физической культуры  
высшей категории

п. Шаумянский

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа курса дополнительного образования «Баскетбол» для обучающихся 6-11 классов составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.декабря 2012года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г.№ 09-3242 «О направлении информации»;

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Программа курса дополнительного образования «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортивной игры баскетбол, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Задачи:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Программа курса баскетбол рассчитана на один год. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические и тактические комбинации. Форма реализации программы – очная.

**Условия приема детей:** в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**Режим занятий:** Программа курса баскетбол реализуется на базе МБОУ СОШ №17 им. И.Л. Козыря пос. Шаумянского. Программа баскетбол рассчитана на 70 часов. Занятия проводятся в

спортивном зале 2 раз в неделю: 1 занятие по 60 минут. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 35 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Программа предназначена для детей 12-17 лет.

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Ожидаемые результаты:**

**Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный инвентарь и оборудование.

## **II. Содержание изучаемого курса**

**Теоретическая подготовка** Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Общая физическая подготовка.** Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Беговые упражнения. Упражнения для развития различных двигательных качеств. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

**Специальная физическая подготовка.** Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Упражнения для координации движений. Упражнения для развития выносливости.

**Техническая подготовка.**

**Упражнения без мяча:** Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**Ловля и передача мяча:** Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

**Ведение мяча:** На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**Броски мяча:** Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в

баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка.** Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Игровая подготовка.** Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

**Контрольные и календарные игры.** Участие в первенстве школы по баскетболу. Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу. Участие сборной команды школы в Спартакиаде города по баскетболу.

### III. Учебно - тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-в часов
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>
	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	
	Беговые упражнения	
	Упражнения для развития различных двигательных качеств.	
	Подвижные игры	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>6</b>
	Подготовительные упражнения для рук.	
	Подготовительные упражнения для ног	
	Упражнения для координации движений	
4	<b>Техническая подготовка</b>	<b>14</b>
	Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук.	
	Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками	
	Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками	
5.	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>12</b>
	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	
	Перехват мяча.	
	Борьба за мяч после отскока от щита.	
	Быстрый прорыв. Командные действия в защите	
6.	<b>Игровая подготовка</b>	<b>14</b>
	Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.	
	Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям различных комбинациях и системах нападения и защиты.	
	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.	
	Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру)	
7.	<b>Контрольные и календарные игры</b>	<b>8</b>
	Участие в первенстве школы по баскетболу.	
	Участие сборной команды школы в Спартакиаде по баскетболу.	
<b>Итого</b>		<b>68</b>

В рабочей программе курса дополнительного образования «Баскетбол», предусмотрено на изучение тем 68 часов.

№ п/п	Раздел	Название темы	К – во часов	Дата проведения
1	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>	Инструктаж по ТБ на занятиях. История развития баскетбола. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.	4 часа	
2	<b><u>Общая физическая подготовка</u></b>	Беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	2 час	
3		Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег.	2 час	
4		Беговые упражнения. Старты из различных исходных положений.	2 часа	
5		Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами. Комбинированные упражнения.	2 час	
6		Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м	2 час	
7	<b><u>Специальная физическая подготовка</u></b>	Подготовительные упражнения для рук.	2 час	
8		Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами.	2 час	
9		Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Подготовительные упражнения для ног.	2 час	
10	<b><u>Техническая подготовка</u></b>	Техника передвижения приставными шагами. Передачи мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с ближних и дальних дистанций. Учебно-тренировочная игра.	2 час	
11		Обводка соперника с изменением высоты отскока и направления. Длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху. Броски	2 час	

		мяча в корзину одной рукой с отскоком от щита. Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения.		
12		Техника передвижения при нападении. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Бросок мяча в движении после двух шагов.	2 час	
13		Передача мяча различными способами с отскоком от пола. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	2 час	
14		Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Бросок мяча двумя руками от груди.	2 час	
15		Ловля катящегося мяча в движении. Бросок мяча в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	2 час	
16		Техника ведения мяча. Ведение мяча с переводом на другую руку. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2 час	
17		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Перехват, вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча с дальних дистанций. Ловля двумя руками «низкого мяча».	2 час	
18	<b><u>Тактическая подготовка</u></b>	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2 час	
19		Передача мяча после ведения с различной траекторией полёта. Подбор мяча после отскока от щита. Бросок мяча	2 час	
20		Многочисленное выполнение технических приемов. Бросок мяча в движении крючком после двух шагов. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2 час	
21		Передача мяча нападающему, входящему в 3 секундную зону в различных игровых ситуациях. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2 час	
22		Бросок мяча в прыжке с разворотом при сопротивлении противника. Система личной защиты. Бросок мяча в прыжке с разных дистанций с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра.	2 час	
23		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Противодействие выходу на свободное	2 час	

		место для получения мяча.		
24	<b><u>Игровая подготовка</u></b>	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2 час	
25		Обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2 час	
26		Взаимодействие трех игроков «треугольник».	2 час	
27		Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.	2 час	
28		Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.	2 час	
29		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Игра «Снайперы», «Тридцать три».	2 час	
30		Учебно-тренировочная игра. Защитные стойки. Защитные передвижения.	2 час	
31		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2 час	
32	<b><u>Контрольные и календарные игры</u></b>	Учебная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	2 час	
33		Участие в первенстве школы по баскетболу. Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.	2 час	
34		Учебная игра. Техника овладения мячом. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Итоги прошедшего спортивного года.	2 час	

#### **IV. Результаты освоения курса**

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, формирование мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; формирование основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- **определять и высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);



- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД.**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- **Проговаривать** последовательность действий.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, **учить работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД.**

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### **3. Коммуникативные УУД.**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «баскетбол» учащиеся

#### **смогут получить знания:**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;

- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

### **У. Промежуточная и итоговая аттестация**

Промежуточная аттестация проводится в конце I учебного периода в форме практического тестирования (сдачи нормативов). Итоговой аттестацией являются товарищеские встречи, контрольные школьные соревнования, а так же участия в городских соревнованиях по волейболу. Для обеспечения текущего контроля, проводятся повседневные систематические наблюдения.

#### **IV.Список литературы:**

1. Официальные правила баскетбола. -М.: Спорт АкадеПресс,2009.- 116 с.
2. В.Баршай Физкультура в школе и дома. - Ростов на Дону.- «Феникс», 2009.- 256 с.
3. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Кудряшов В.П., МирошниковаТ.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.