

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 29**

<b>Согласовано</b> на заседании методического совета  Протокол № 1 от «30»08.2023 г. Председатель методического совета А.Г. Халикова	<b>Согласовано</b> заместителем директора  Гореловой С.Б. 29.08.2023г.	<b>Утверждено</b>  Приказом директора № 100/1-3-ОД от 30.08.2023 г.	
--	---	---	--

Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Баскетбол»**  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Макарова Ирина Александровна,  
педагог дополнительного образования,

г. Иркутск, 2023 г.

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе и с учетом основных нормативных актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» предназначена для учащихся 5-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана, на один год по 2 часа в неделю; 72 часа в год.

Программа «Баскетбол» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятий.

Программа по «Баскетболу», направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Цель** занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности; научить:
  - выполнять правила личной гигиены;
  - правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
  - определять уровень физической подготовленности;
  - приобрести потребность в занятиях спортом;
  - навыки коммуникативного общения;
  - представление об основных компонентах здорового образа жизни;
  - опыт участия в соревнованиях.

## Содержание программы

### ***Теоретическая подготовка***

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Правила и жесты судьи. Развитие школьного баскетбола.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

### **Физическая подготовка.**

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

Общеразвивающие упражнения: с партнером, без предметов, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

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

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

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка.**

#### ***1. Упражнения без мяча.***

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.

#### ***2. 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.

### **3. 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.

### **4. 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**

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.

## **Планируемые образовательные результаты программы**

### **Предметные**

- Обучить теоретическим основам баскетбола.
- Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.
- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
-

### **Метапредметные**

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

### **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).

### **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.

### **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.

### **Личностные**

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
- Формирование здорового образа жизни.
- Воспитание умения действовать в команде.
- Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия

### **Ожидаемые результаты:**

*Занимающиеся должны:*

*Знать:*

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;
- Линии разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол.
- Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

*Уметь:*

- Выполнять основные элементы баскетбола (ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);
- Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника. Применять в игре командное нападение;
- Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;
- Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

### Календарный учебный график

№	Разделы, темы	Часы
1.	Теоретические сведения	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	12
3.	Основы техники и тактики игры	42
4.	Учебная игра и соревнования	14
5.	Тестирование	2
<b>Итого:</b>		<b>72</b>

### Тематическое планирование

№ п\п занятия	Название темы	Тип подготовки	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	Теор. ОФП	1
2	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	Техн. ОФП	1
3	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Техника ловли и передачи мяча.	Техн. СФП	1
4	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	Теор. Техн.	1
5	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр.	1
6	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр	1

7	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	Такт. Техн.	1
8	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
9	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	Такт. ОФП.	1
10	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр. СФП	1
11	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	Такт. ОФП.	1
12	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	1
13	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	СФП. Техн.	1
14	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
15	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	1
16	Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт. Интегр.	1
17	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	Такт.	1
18-20	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Техн.	3
21-22	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	2
23	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	Техн. Такт. СФП.	1
24	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	ОФПТехн.	1
25-28	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Такт. Интегр.	4
29	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	1
30	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	1
32	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Такт. СФП.	1

33	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Интегр. СФП.	1
34-35	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФПТехн.	2
36	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	1
37	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	1
38	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн. ОФП.	1
39	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	1
40-41	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	2
42-43	Сущность и назначение планирования, и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	2
44-45	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП.	2
46-47	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
48	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	Техн. ОФП.	1
49	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	Техн. ОФП.	1
50	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	Техн.	1
51	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	СФП. Такт.	1
52	ОФП. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	Техн. ОФП.	1
53	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Учебная игра.	Интегр. Техн.	1
54	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на	Техн.	1



	месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.		
55	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	1
56	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Такт. СФП	1
57-58	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	Техн. ОФП.	2
59	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	СФП. Такт.	1
60-68	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	9
69-70	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Техн.	2
71-72	Контрольные испытания. Учебная игра.		2
	Итого		72

**Формы проведения занятия и виды деятельности**

- Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
- Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
- Игровые занятия: игровая деятельность.
- С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

**Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
- Практический метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод
- Метод круговой тренировки.

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).**

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

**Контрольные нормативы в беге на 20 м.**

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

## Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		11	12	13
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8

## Список литературы

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях
2. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2015г.
3. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д.И. Нестеровский, М.ИЦ «Академия,2014»
4. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва,2015
5. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон,В.И. Лях-М.:Просвещение,2016
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС,2015
7. «Теория и методика физической культуры Спб. издательство «Лань»,2013»
8. «Физическая культура» Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтикевич, Г.И. Погадаев ИЦ «Академия»,2015