

МАОУ «Гимназия №1» г. Канска

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
МАОУ «Гимназия №1» г. Канска  
" 31" августа 2024 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ № 189/3-п от 02.09.2024г.  
Директор  
МАОУ «Гимназия №1» г. Канска  
\_\_\_\_\_ Т.Ю. Вылегжанина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы: Першина А.Г.  
учитель физической культуры

Канск, 2024 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по баскетболу (объединение дополнительного образования ШСК «Олимп») для 1 – 11 классов разработана в соответствии с:

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (зарегистрирован в Минюсте от 3.03.2011 №19993);
- Календарным графиком МАОУ Гимназия №1 г Канска
- Приказом об утверждении рабочих программ по дополнительному образованию МАОУ «Гимназия №1» г. Канска №193/2-п от 31.08.2022г.
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях; А.А. Зданевич - М; Просвещение; 2012 г.

**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.

**Направленность данной программы** – физкультурно - спортивная. Программа реализуется в форме секции.

Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Баскетбол» играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной 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 .

**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.

**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 системы, изменяются в

физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. 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.

**Возраст детей:** в реализации данной программы участвуют юноши и девушки 5-8 класса. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется.

**Срок реализации данной программы** – 1 год. Программа рассчитана на 102 учебных часов в год.

**Формы организации занятий:**

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

**Основные формы проведения занятий:** учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

**Уровень программы:** базовый.

**Отличительные особенности данной образовательной программы:**

- Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом;
- В процессе обучения формируются команды для участия в городских соревнованиях.

**Цель программы:** физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

**Задачи:**

- развитие интереса к игре баскетбол;
- формирование знаний обучающихся о технике и тактике игры баскетбол;
- укрепление здоровья школьников;
- воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.

**Содержание программы:**

*Теория (5 часов).*

### **Физическая подготовка (18 часов).**

#### **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 (64 часа).**

#### **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 полутскока.
- 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 (15 часов).**

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.

	Название разделов/тем	Количество часов				Форма промежуточной/итоговой аттестации
		всего	аудиторных		внеаудиторных	
			теория	практика		
1	Инструктаж по технике безопасности. Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте.	1	1	1		
2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	2	0	2		
3	Закрепление передач двумя руками над головой	1	0	1		
4	Закрепление техники передач двумя руками в движении	2	0	2		
5	Закрепление техники броска после ведения мяча	1	0	1		
6	Закрепление техники поворотам в движении	2	0	2		
7	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	1	0	1		
8	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	2	0	2		
9	Закрепление техники броскам в прыжке с места	1	0	1		
10	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2	0	2		
11	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	1	0	1		
12	Учет по технической подготовке	2	1	1		
13	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	1	0	1		
14	Закрепление техники ведения и передач в движении	2	0	2		
15	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	1	0	1		
16	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с	2	0	2		

	последующим проходом					
17	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	1	0	1		
18	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2	0	2		
19	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	1	0	1		
20	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	2	0	2		
21	Закрепление выбивания мяча при ведении	1	0	1		
22	Закрепление передач одной рукой с поворотом	2	0	2		
23	Прием нормативов по технической подготовке	1	1	0		
24	Закрепление передач в движении в парах	2	0	2		
25	Закрепление передач в тройках в движении	1	0	1		
26	Закрепление передач в тройках в движении	2	0	2		
27	Закрепление передач в движении	1	0	1		
28	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	0	2		
29	Закрепление техники передач мяча	1	0	1		
30	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	2	0	2		
31	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	1	0	1		
32	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	2	0	2		
33	Закрепление через центрального, заслоны.	1	0	1		
34	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	2	0	2		
35	Прием нормативов по технической подготовке	1	0	1		
36	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2	0	2		
37	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	1	0	1		
38	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	2	0	2		
39	Закрепление техники нападения	1	0	1		

	через центрального, входящего в область штрафной площадки					
40	Закрепление через центрального, заслоны.	2	0	2		
41	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	1	0	1		
42	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2	0	2		
43	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	1	0	1		
44	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2	0	2		
45	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	0	1		
46	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2	0	2		
47	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1	0	1		
48	Закрепление пройденного материала. Правила игры.	2	1	1		
49	Закрепление техники ведения на максимальной скорости.	1	0	1		
50	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	2	0	2		
51	Закрепление техники добивания мяча в корзину	1	0	1		
52	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	2	0	2		
53	Закрепление техники бросков и передач в движении	1	0	1		
54	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	2	0	2		
55	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	0	1		
56	Закрепление бросков в движении	2	0	2		
57	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1	0	1		
58	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке	2	0	2		

59	Совершенствование в технических приемах	1	0	1		
60	Учебная игра. Правила игры.	2	1	1		
61	Учебная игра	1	0	1		
62	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	2	0	2		
63	Прием нормативов по технической подготовке	1	0	1		
64	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2	0	2		
65	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	1	0	1		
66	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2	0	2		
67	Итоговая аттестация	1	0	1		
68	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	2	0	2		
	<b>Всего:</b>	<b>102</b>	<b>5</b>	<b>97</b>		

### Планируемые результаты и способы определения их результативности

#### 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.

#### Результативность занятия обучающихся в секции определяется с помощью:

- 1) Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
- 2) Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д ).
- 3) Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
5-8 класс	02.09.2024	24.05.2025	34	102	Очно

**Формы подведения итогов реализации программы:** промежуточная, итоговая.

**Методические материалы :**

- 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).
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Видеоматериалы с играми профессиональных спортсменов, видеоуроки по судейству.

**Список использованной литературы:**

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
- Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.
- Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.