

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №135»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «25»августа 2023г.,  
протокол № 9

Утверждена:  
Директор МАОУ «СОШ №135»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Знамова  
28.08. 2023 г. приказ №304-ОД

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно –спортивной направленности  
**«БАСКЕТБОЛ»**  
на 2023-2024 уч. год

Возраст обучающихся: от 7 до 16 лет  
Срок реализации: 8,5 мес.

Составитель:  
Хоменко Александр Алексеевич,  
учитель физической культуры,  
Волкова Яна Юрьевна,  
учитель физической культуры

Барнаул, 2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Баскетбол» составлена на основе Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МАОУ «СОШ № 135» и в соответствии с Положением о рабочей программе учебных (внеучебных) предметов, курсов, дисциплин (модулей) по основным общеобразовательным программам МАОУ «СОШ №135» от 28.08.2023 №304-ОД.

Форма обучения: очная

Срок реализации: 8,5 месяцев

Возраст учащихся: 7-16 лет

Количество в группе: от 6 до 25 человек

Режим занятий: 4 занятия в неделю, 130 учебных часов в год, продолжительность занятий по 40 мин с перерывом в 10 мин

### Актуальность программы

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

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и 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.

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки юных 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.

**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.*

#### **Задачи:**

- 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 школьников: 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.

#### **Формы организации занятий:**

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, викторины.

#### **Содержание программы**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием,

ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

### **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.

### **Физическая подготовка.**

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

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,) 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.** Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком. 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.  
2.5. 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.**

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.

#### **Планируемые результаты:**

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.

### Способы и формы оценивания

Промежуточная аттестация проводится в декабре, в форме участия в соревнованиях (в том числе муниципального уровня).

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	дата
1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. ОФП Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.	2	19.09
2	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2	21.09
3	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	2	26.09
4	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2	28.09
5	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	2	3.10
6	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	2	5.10
7	ОФП. Командные действия в нападении.	2	10.10
8	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2	12.10
9	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	2	17.10
10	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2	19.10
11	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.	2	24.10
12	Учебная игра	2	26.10
13	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	2	31.10

14	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи . ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	2	7.11
15	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	2	9.11
16	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2	14.11
17	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП.	2	16.11
18	Совершенствование техники передачи мяча.	2	21.11
19	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.	2	23.11
20	Учебная игра.	2	28.11
21	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2	30.11
22	Средства и методы спортивной тренировки.	2	5.12
23	Ведение мяча с изменением направления движения.	2	7.12
24	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2	12.12
25	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	2	14.12
26	Учебная игра	2	19.12
27	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2.	2	21.12
28	Учебная игра.	2	26.12
29	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Показательная игра.	2	9.01
30	Совершенствование техники броска мяча.	2	11.01
31	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	2	16.01
32	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2	18.01
33	Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	2	23.01
34	Ведение мяча с переводом на другую руку.	2	25.01
35	Контрольные испытания. Учебная игра.	2	30.01
36	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	2	1.02

37	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2	6.02
38	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	2	8.02
39	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2	13.02
40	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	2	15.02
41	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2	20.02
42	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП.	2	22.02
43	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	2	27.02
44	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	2	29.02
45	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	5.03
46	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	2	7.03
47	Техника овладения мячом.	2	12.03
48	Противодействия взаимодействию трех игроков – «двоенному заслону». СФП	2	14.03
49	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2	19.03
50	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра.	2	26.03
51	Совершенствование техники броска мяча изученными способами	2	28.03
52	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2	2.04
53	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	2	4.04
54	Совершенствование техники ведения мяча.	2	9.04
55	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	2	11.04
56	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2	16.04
57	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	2	18.04



58	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	2	23.04
59	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	25.04
60	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	2.05
61	Совершенствование техники бросков мяча.	2	7.05
62	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	2	14.05
63	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	16.05
64	Учебная игра.	2	21.05
65	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	2	23.05
	Итого:	130	

### Список литературы

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- 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.