

МКОУ Городокская СОШ № 2 имени Героя Советского Союза Г.С. Корнева

«Согласовано»

Заместитель директора школы по ВР

Д. А. Гурская

«31» августа 2024 г.

«Утверждено»

Директор

О. А. Гаас

приказ № 03-03-218/2 от

«01» сентября 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Направленность: *физкультурно-спортивная*

Уровень: *базовый*

Возраст обучающихся: *8-18 лет*

Срок реализации программы: *1 год*

Составитель:

Учитель физической культуры

Носова Инна Васильевна

с. Городок

2024-2025 учебный год



## Пояснительная записка

Программа составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных секций школы по подготовке учащихся к соревнованиям, а также стремлению учащихся к овладению правил спортивной игры в баскетбол и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

### **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.

### **Наполняемость групп и режим учебно – тренировочной работы:**

Рабочая программа по баскетболу предназначена для учащихся, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю.

#### **Формы организации занятий:**

##### **Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

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

**Содержание программы** структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2009) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2011). 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.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по баскетболу для учащихся представлено в примерном учебном плане.

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

<b>№</b>	<b>Виды спортивной подготовки</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Техническая</b>	<b>48</b>
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	4
	2.2.Ловля и передача мяча	4
	2.3. Ведение мяча	20
	2.4. Броски мяча	20
<b>3</b>	<b>Тактическая</b>	<b>40</b>
	3.1. Действия игрока в защите	20
	3.2. Действия игрока в нападении	20
<b>4</b>	<b>Физическая</b>	<b>20</b>

	4.1. Общая подготовка	10
	4.2. Специальная	10
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>12</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>140</b>

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции.

<b>№</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>Время (мин.)</b>
<b>1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	30
	1.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	1.2. Ловля и передача баскетбольного мяча	7
	1.3. Ведения мяча	8
	1.4. Броски баскетбольного мяча по кольцу	12
<b>2</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка</b>	25
	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	10
4	Игра в баскетбол	20

**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, перекуты).

### **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.

**Календарно – тематическое планирование.**

<b>№</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Название темы</b>	<b>Тип подготовки</b>	<b>Примечание</b>
1.	2	Единая спортивная классификация. ОФП	Теор. ОФП	
2.	2	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	
3.	2	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.	
4.	2	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	
5.	2	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	
6.	2	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	
7.	2	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
8.	2	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	
9.	2	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	
10.	2	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	
11.	2	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	
12.	2	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	
13.	2	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	
14.	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	
15.	2	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	
16.	2	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	
17.	2	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	
18.	2	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	
19.	2	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	
20.	2	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).	Контр. Техн. СФП	



		СФП		
21.	2	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	
22.	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт.  Интегр.	
23.	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	
24.	2	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	
25.	2	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
26.	2	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	
27.	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.	
28.	2	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	
29.	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	
30.	2	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	
31.	2	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	
32.	2	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	
33.	2	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	
34.	2	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	
35.	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	
36.	2	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
37.	2	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.	
38.	2	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	

39.	2	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
40.	2	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	
41.	2	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	
42.	2	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	
43.	2	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	
44.	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	
45.	2	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	
46.	2	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	
47.	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	
48.	2	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	
49.	2	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	
50.	2	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	
51.	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	
52.	2	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	
53.	2	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	
54.	2	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	
55.	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
56.	2	Характерные особенности периодов	Теор.	

		спортивной тренировки. Учебная игра.	Интегр.	
57.	2	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	
58.	2	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	
59.	2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	
60.	2	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	
61.	2	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	
62.	2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	
63.	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	
64.	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	
65.	2	Совершенствование техники бросков мяча.	Техн.	
66.	2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Такт.	
67.	2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Такт	
68.	2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	Техн.	
69.	2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	Техн.	
70.	2	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	Теор. Интегр.	