

Управление образования Камешковского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Вахромеевская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено

на заседании методсовета  
протокол №1 от 25.08.2022

« Утверждаю»

И.о. Директора школы / Л.В.Максименко  
приказ № 150 от 30.08.2022



Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа  
« Баскетбол»

Программа рассчитана на учащихся 11 лет

Срок реализации – 1 год (1 час в неделю)

Дополнительная образовательная программа реализуется в п. им. М Горького

Автор программы: О.А.Кривоносова, учитель МБОУ «Обоянская средняя общеобразовательная школа №1, г. Обоянь, Курская обл.

Программа адаптирована педагогом дополнительного образования Балашовым П.Г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Нормативные акты и учебно–методические документы, на основании которых разработана рабочая программа.**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивного направления разработана и составлена в соответствии с

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 03.08.2018);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 с внесенными изменениями (далее – ФГОС ООО);
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Санитарно - гигиенические требования к условиям обучения в образовательных учреждениях (Санитарно – гигиенические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10), утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189) (с изменениями на 29.06.2011),
5. Санитарно-эпидемиологические правила Главного санитарного врача России от 30.06.2020 №16, «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации работы образовательной организации и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции(COVID-19)/
6. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» от 18.08.2017 № 09/1672
7. Письмо Министерства Просвещения РФ «Об участии учеников муниципальных и государственных школ РФ во внеурочной деятельности» от 5.09.2018 № 03-ПГМП-42216
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р.;
9. Методических рекомендаций внеурочной деятельности в рамках реализации обновлённых ФГОС НОО и ООО (письмо Департамента образования от 08.07.2022 № ДО- 6957 – 02 – 07)

Программа по баскетболу физкультурно-спортивного направления предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений.

Обучающиеся во время занятий изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной,

групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола.

**Актуальность программы** в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, занятия в секции обеспечивают организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Цели программы:**

1. Приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни;
2. Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол;
3. Создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом;
4. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Цель обучения:**

1. Целенаправленная подготовка учащихся; привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом; подготовка и выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке; подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по баскетболу для школьных коллективов и активных помощников.
2. Овладение техникой и тактикой игры.

**Задачи обучения:**

1. Укрепление здоровья содействие правильному разностороннему физическому развитию.
2. Укрепление спортивно-двигательного аппарата.
3. Развитие скоростной выносливости, спортивно-силовых качеств силы.
4. Обучение основам техники перемещений и стоек, передачи и ловля мяча броски мяча, ведение мяча.
5. Начальное обучение простейшим тактическим и техническим действиям в нападении и защите.
6. Привитие спортивного интереса к соревнованиям.
7. Подготовка к выполнению к сдаче нормативных требований по видам подготовки.

**Возраст занимающихся:** 11 лет (5 класс)

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Количество учебных часов в неделю:** 1 час.

**Количество учащихся в группе:** 14 человек.

К занятиям в группах физкультурно-спортивного направления допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Планируемые результаты:**

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

Обучающийся научится:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

**Получит возможность научиться:**

- *знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- владеть основами судейства игры в баскетбол;
- владеть технико-тактическими приемами баскетбола;

#### **Виды контроля и формы подведения итогов**

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся соревнованиях.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

#### **Система диагностики - тестирование физических и технических качеств.**

##### **Физическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60, 100 м);
2. бег на длинные дистанции (1000, 2000 м.);
3. сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

##### **Техническая подготовка**

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

##### **Учебно – тематический план.**

№ п/п	содержание	Кол – во часов
1.	Основы знаний	2
2.	Специальная подготовка техническая	10
3.	Специальная подготовка тактическая	10
4.	ОФП	10
5.	Соревнования	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>

#### **Содержание программы.**

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Проводится в ходе занятий.

##### **Физическая подготовка (10 часов)**

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 (перекладина, опорный прыжок, 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 (10 часов)**

1. 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.

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 отскока. 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 (10 часов)**

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

**Соревнования**(2 часа). Принять участие в соревнованиях.

#### **Ожидаемый результат.**

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

#### **Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### ***Нормативы технической подготовки.***

оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

**Штрафные броски** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

**Броски с дистанции** выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45 и 90 градусов к щиту. Считается число попаданий.

**Скоростная техника.** При выполнении обводки 3 – секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

**Передача мяча в стену на скорость.** Встать на расстоянии 2 – 3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

### ***Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения***

оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

**Участие в соревнованиях.** Обучающиеся принимают участие в двух соревнованиях в год, проводят 2 матчевые встречи.

### **Список используемой литературы.**

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М. : Просвещение.

2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Под редакцией М.Я. Виленского – М. : Просвещение.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. / В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М. : Просвещение.
4. М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин. Физическая культура. 5 - 7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html)
6. **Официальный сайт** Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>
7. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
8. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
9. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
10. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М
11. Гомельский Е.Я. «Баскетбольная секция в школе» Москва, «Первое сентября»
12. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС
13. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия.
14. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс
15. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС
16. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск
17. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС
18. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС  
<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.