

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 6  
с углубленным изучением отдельных предметов г. Кушва

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол №\_1\_\_\_\_  
от «\_30\_» августа\_2024 года



Утверждена:  
Директор МАОУ СОШ №6  
Ю. В. Кривых  
Приказ №53/1 от 06.09.2024 года

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

Возраст обучающихся 13-17 лет

Срок реализации 2 года

Автор составитель:  
Ширинкин Павел Владимирович,  
педагог дополнительного  
образования

г.Кушва, 2024 г.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и способствует формированию культуры здорового образа жизни, укреплению здоровья учащихся, а также удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется подростковому возрасту, поскольку на этом этапе совершенствуется потенциал физических возможностей, которые реализуются в различных сферах деятельности человека. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Программа «Баскетбол» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по спортивной игре – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

**Актуальность программы** заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Спортивная игра баскетбол является одним из популярнейших видов спорта в нашей стране. Он оказывает на организм всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические, интеллектуальные и творческие способности. Популярность спортивных игр у детей и подростков высока и включение баскетбола в дополнительное образование формирует потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни.

**Новизна и оригинальность программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортивными играми (баскетбол), чем секция в профильной спортивной школе. Так же программа дополнительного образования позволяет изучать спортивную игру баскетбол девушкам, что является актуальной новизной и необходимостью в нашем муниципалитете.

**Педагогическая целесообразность программы.** Спортивная игра баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого материала к сложному. Спортивные игры позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.** Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

1. Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 257 –ФЗ;
3. Приказ Министерства спорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» от 10.04.2013 №114;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 «816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Устав МАОУ СОШ №6

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 13 - 17 лет. В группу принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Специального отбора не производится. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы 15 - 20 человек. Допускается формирование разновозрастных групп, потому что в этот период идет однотипность сенситивных периодов и физические способности

позволяют адекватно реагировать организм на нагрузку. Группы необходимо разделять по половому признаку.

**Возрастные особенности обучающихся** - старший подростковый возраст часто называют переходным периодом, связанным с кризисами развития. В это время происходит переход от ребенка к взрослому во всех сферах – физической (конституциональной), физиологической, личностной (нравственной, умственной, социальной).

В этот период в формировании личности происходят существенные сдвиги, которые приводят порой к коренному изменению поведения, прежних интересов, отношений. Если изменения проходят быстро и интенсивно, то развитие приобретает скачкообразный и бурный характер. Эти изменения сопровождаются большими субъективными трудностями, возникающими у ребенка. Они вызывают у него сильные переживания (фрустрации), которые он не может объяснить.

### **Физические и физиологические изменения**

На втором этапе (этап половой зрелости) подросткового развития появляются первые признаки полового созревания, изменяется деятельность гипофиза, влияющего на физическое развитие, изменяется темп роста костной и мышечной систем, ускоряется обмен веществ. Такие изменения происходят в возрасте до 14 лет.

Третий этап знаменует процесс активизации половых и щитовидной желез внутренней секреции. Этот этап характеризует начало собственно подросткового периода развития. В это время происходит бурный рост трубчатых костей (около 10 см в год), подростки начинают бурно расти, у них увеличивается окружность грудной клетки. Масса тела увеличивается медленнее, хотя пропорции тела сохраняются. Поэтому подросток выглядит неуклюжим, угловатым, нескладным: длинные руки, большие ступни, сутулый, с нарушенной осанкой. Это вызывает и некоторые психологические проявления: подросток осознает свою угловатость, стесняется ее, старается замаскировать свою нескладность – принимает порой неестественные, вычурные позы, пытается бравадой и напускной грубостью отвлечь внимание от своей наружности.

Наблюдается возрастное несоответствие и в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце в это время значительно увеличивается в объеме, оно становится более сильным, работает более мощно, а диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии. Это часто приводит к некоторым временным расстройствам кровообращения, возрастному повышению кровяного давления, напряжению сердечной деятельности, следствием чего являются наблюдающиеся порой у некоторых подростков головокружения, сердцебиение, головные боли, временная слабость, сравнительно быстрая утомляемость и т. д.

Самым важным фактом физического развития в подростковом возрасте является половое созревание, начало функционирования половых желез. Начало полового созревания у мальчиков можно отнести к 12–13

годам, большинство мальчиков созревает в половом отношении к 15–16 годам.

Отмеченные особенности развития сердечно-сосудистой системы, начало интенсивной деятельности желез внутренней секреции (в частности, щитовидной железы) приводят обычно к некоторым скоропроходящим нарушениям в деятельности нервной системы подростка.

Недостаточное насыщение мозга кислородом приводит к торможению и как следствие к изменению функционирования психических процессов, уменьшению объема внимания (способность удерживать в поле зрения несколько объектов одновременно), снижению скорости его переключения (умение перенести внимание с одного объекта на другой), к снижению способности распределения внимания (выполнение одновременно двух и более заданий) и его концентрации (умение работать сосредоточенно).

Нервная система подростка еще не всегда способна выдерживать сильные или длительно действующие монотонные раздражители и под влиянием их часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения. Так могут действовать на подростка обилие впечатлений, сильные нервные потрясения, долгое ожидание волнующего события и т. д. Одни подростки под влиянием этого тормозятся, становятся вялыми и безучастными, сонливыми, рассеянными; другие – раздражительными, нервными, начинают нарушать дисциплину, совершать иногда абсолютно несвойственные им (а порой и вообще бессмысленные) поступки, что ставит в тупик преподавателя, воспитателя.

Резкая смена настроений и психических состояний, повышенная возбудимость, импульсивность, эмоциональная неустойчивость, утомляемость, раздражительность – наиболее яркие особенности проявления изменений в нервной системе и эмоциях, возникающих у подростка. В сфере личности они приводят к неусидчивости, смене настроения, которые взрослыми часто воспринимаются как лень.

### **Отличительные особенности**

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива и умению выстраивать взаимоотношения в социуме.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

### **Принципы, лежащие в основе программы:**

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);

- научность (обоснованность, наличие методологической базы, теоретической основы);
- от простого к сложному.

### **Форма и режим занятий.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Количество часов в год – 153.

#### **Расписание занятий**

	<b>Начало занятия</b>	<b>Окончание занятия</b>
<b>Вторник</b>	19.00	20.30
<b>Четверг</b>	19.00	20.30
<b>Суббота</b>	17.00	18.30

**Объем общеразвивающей программы** составляет 306 часов.

**Срок освоения программы** 2 года.

**Уровневость.** Программа предусматривает базовый уровень, рассчитанный на 2 года обучения.

Планируются такие **формы обучения**, как фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

В ходе реализации программы будут использованы такие **виды занятий**, как беседа, практическое занятие, тренинг, мастер-класс, открытое занятие.

**Формы подведения результатов** будут отображаться в основном в выступлениях детей на соревнованиях, фото и видео отчетах, мастер-классах, открытых занятиях, тренинги, проведенные детьми, тестирование, беседы, визуальное оценивание, оценивание практических элементов.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель:** Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортивной игрой баскетбол.

**Задачи:**

### **Образовательные**

- Овладение основными знаниями о приемах и техниках в баскетболе;
- Совершенствовать и углублять знания, умения при игре в баскетбол.

- Продолжить создавать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности баскетболом

### **Развивающие**

- Расширить функциональные возможности организма;
- Развитие специальных физических качеств личности;
- Создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

### **Воспитывающие**

- Воспитание высоких моральных и волевых качеств;
- Воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- Формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

## **3. Содержание общеразвивающей программы «Баскетбол» Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

### **Цели и задачи базового уровня (1 год)**

**Цель** – Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортивной игрой баскетбол.

### **Задачи**

1. Дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовленности, развитие необходимых физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, скоростной и прыжковой выносливости, выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
2. Усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;
3. Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики игры;

4. Приобретение опыта участия в районных и городских соревнованиях, приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований.

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>Беседа, видеоматериал</b>
<b>1.1</b>	Правила игры	6	6		Беседа, видеоматериал
<b>1.2.</b>	Жесты судей	2	2		Беседа, видеоматериал
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>55</b>		<b>55</b>	<b>Выполнение упражнений специальной направленности. Тестовые, контрольные, срезовые задания. Создание проблемных, затруднительных заданий.</b>
<b>2.1.</b>	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5		5	Выполнение упражнений специальной направленности. Тестовые, контрольные, срезовые задания.
<b>2.2.</b>	Овладение техникой ведения мяча	5		5	
<b>2.3</b>	Овладение техникой ловли и передачи мяча	5		5	
<b>2.4</b>	Овладение техникой бросков мяча	5		5	
<b>2.5</b>	Освоение индивидуальных защитных действий	5		5	
<b>2.6</b>	Закрепление техники и развитие координационных способностей	30		30	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	<b>Выполнение упражнений специальной направленности. Тестовые, контрольные, срезовые задания. Создание проблемных, затруднительных заданий.</b>
<b>3.1</b>	Позиционное	10		10	Выполнение упражнений

	нападение				специальной направленности. Тестовые, контрольные, срезовые задания. Создание проблемных, затруднительных заданий.
<b>3.2</b>	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях	10		10	
<b>3.3</b>	Нападение быстрым прорывом	10		10	
<b>3.4</b>	Взаимодействие 2 игроков	10		10	
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>Сдача контрольных нормативов, игра, практический зачет.</b>
<b>4.1</b>	Легкоатлетические упражнения	6		6	Сдача контрольных нормативов, практический зачет.
<b>4.2</b>	Подвижные игры	6		6	игра
<b>4.3</b>	Специальная физическая подготовка	18		18	Сдача контрольных нормативов, практический зачет.
<b>5</b>	<b>Соревнования</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	<b>Наблюдение, оценка качества игры занимающихся.</b>
<b>Итого</b>		<b>153</b>	<b>8</b>	<b>145</b>	

## **Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения**

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного), охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся отделения баскетбола и обеспечивающих интегральную подготовку высококвалифицированных баскетболистов.

### **1. Теоретический раздел**

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование знаний о правилах игры в баскетбол, для более глубокого понимания игры и формирования представления о баскетболе, как о официальном олимпийском виде спорта. Так же изучение раздела «жесты судей» из официальных правил баскетбола, утвержденных ФИБА.

### **2. Техническая подготовка**

**2.1. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Повороты без мяча и с мячом, совершенствование стойки игрока,

перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

**2.2. Овладение техникой ведения мяча.** Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением соперника.

**2.3. Овладение техникой ловли и передачи мяча.** Ловля и передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола, двумя от головы. Скрытые передачи.

**2.4. Овладение техникой бросков мяча.** Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

**2.5. Освоение индивидуальных защитных действий.** Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

**2.6. Закрепление техники и развитие координационных способностей.** Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

### **3. Тактическая подготовка**

**3.1. Позиционное нападение.** Позиционное нападение 5:0 со сменой мест.

**3.2. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.** Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.

**3.3. Нападение быстрым прорывом.** Нападение быстрым прорывом 1:0, 2:1, 3:2.

**3.4. Взаимодействие игроков.** Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

### **4. Общефизическая подготовка**

**4.1 Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 метров; 2-3 x 30-40 метров. Бег с низкого старта 60, 100 метров. Эстафетный бег с этапами до 40 метров. Бег с препятствиями от 60 до 100 метров. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и разбега.

**4.2 Подвижные игры.** Гонка мячей, салки, невод, метко в цель, подвижная цель, эстафета с бегом, эстафета с прыжками, мяч среднему, охотники и утки, перестрелка, перетягивание через черту, вызывай смену,

эстафета баскетболистов, эстафета с прыжками, встречные эстафеты с мячом, ловцы, борьба за мяч, мяч ловцу.

**4.3 Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м., с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии. Сидя, лежа на спине и на животе из различных положений к стартовой линии. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 метров ( с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м.). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, левым и правым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами массой от 1 до 3 кг.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 прыжком вверх, имитация передач и т.д.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см., с отягощениями и без. Спрыгивание с возвышения 40-60 см. с последующим выпрыгиванием вверх. То же с разбега. Подпрыгивание на одной ноге в яме с песком как на 1, так и на 2 ногах, по 5-8 отгалкиваний в серии. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Прыжки через скакалку. Упражнения с отягощениями.

## **5. Соревнования**

Принять участие в 3 соревнованиях, имеющих официальный статус.

### **Планируемые результаты.**

Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания. К моменту завершения программы обучающиеся овладеть

#### **Метапредметными связями:**

- Правилами выполнения физических упражнений;
- способами и особенностями движений, передвижений;
- принципами работы мышц, дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений;

- способами контроля за деятельностью систем организма;
- терминологией разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм.

**Личностными результатами:**

- развить коммуникабельность обучающихся, умение работать в коллективе;
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

**Предметными результатами являются**

- приобретение школьниками знаний о правилах игры в баскетбол;
- приобретение навыков выполнения специфических для баскетбола двигательных действий;
- приобретение навыков судейства;
- научиться играть в баскетбол.

### **Цели и задачи базового уровня (2 год)**

**Цель** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

**Задачи:**

**Обучающие:** продолжить знакомить учащихся с интереснейшим игровым видом спорта - баскетбол. Детально разобрать с обучающимися правила игры, технику выполнения простейших и более специфических двигательных действий, тактику избранного вида спорта, правила судейства и организацию проведения соревнований. Углублять и дополнять, автоматизировать знания, умения и навыки, получаемые учащимися на занятиях дополнительного образования.

**Развивающие:** продолжить способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата детей; способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм. Углубленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка, используемые в избранном виде спорта. Способствовать расширению соревновательно-спортивного кругозора детей. Принимать участие в соревновательной деятельности в составе тренирующегося коллектива.

**Воспитывающие:** продолжить способствовать формированию дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения. Способствовать формированию правильного отношения и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом, для достижения спортивного результата. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

## Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>Беседа, видеоматериал</b>
<b>1.1</b>	Правила игры	6	6		Беседа, видеоматериал
<b>1.2.</b>	Участие в судействе соревнований	2	2		Практика, видеоматериал
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>45</b>		<b>45</b>	<b>Выполнение упражнений специальной направленности. Тестовые, контрольные, срезовые задания. Создание проблемных, затруднительных заданий.</b>
<b>2.1.</b>	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	5		5	Выполнение упражнений специальной направленности. Тестовые, контрольные, срезовые задания.
<b>2.2.</b>	Совершенствование техники ведения мяча	5		5	
<b>2.3</b>	Овладение техникой ловли и передачи мяча	5		5	
<b>2.4</b>	Совершенствование техники бросков мяча	5		5	
<b>2.5</b>	Закрепление техники и развитие координационных способностей	25		25	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	<b>Выполнение упражнений специальной направленности. Тестовые, контрольные, срезовые задания. Создание проблемных, затруднительных заданий. Игра.</b>
<b>3.1</b>	Позиционное нападение	10		10	Выполнение упражнений специальной направленности. Тестовые, контрольные, срезовые задания.
<b>3.2</b>	Взаимодействие двух игроков	10		10	

3.3	Позиционная игра против зонной защиты	10		10	срезовые задания. Создание проблемных, затруднительных заданий.Игра.
3.4	Двусторонняя игра	10		10	
4	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>Сдача контрольных нормативов, игра, практический зачет.</b>
4.1	Легкоатлетические упражнения	6		6	Сдача контрольных нормативов, практический зачет.
4.2	Подвижные игры	6		6	игра
4.3	Специальная физическая подготовка	18		18	Сдача контрольных нормативов, практический зачет.
5	<b>Соревнования</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>Наблюдение, оценка качества игры занимающихся.</b>
<b>Итого</b>		<b>153</b>	<b>8</b>	<b>145</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного), охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся отделения баскетбола и обеспечивающих интегральную подготовку высококвалифицированных баскетболистов.

### 1. Теоретический раздел

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование знаний о правилах игры в баскетбол, для более глубокого понимания игры и формирования представления о баскетболе, как об официальном олимпийском виде спорта. Так же изучение видеоматериалов практической работы судейского корпуса, обслуживающего официальные баскетбольные матчи.

### 2. Техническая подготовка

**2.1. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Совершенствование поворотов без мяча и с мячом, совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

**2.2. Совершенствование техники владения мяча.** Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

**2.3. Овладение техникой ловли и передачи мяча.** Ловля и передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола, двумя от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении, с активным сопротивлением защитника.

**2.4. Овладение техникой бросков мяча.** Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

**2.5. Закрепление техники и развитие координационных способностей.** Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

### **3. Тактическая подготовка**

**3.1. Позиционное нападение.** Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом 1:1, 2:2, 1:0, 2:1, 3:2.

**3.2. Взаимодействие двух игроков.** Взаимодействие двух игроков «отдай и выйди», взаимодействие в защите и нападении через заслон.

**3.3. Позиционная игра против зонной защиты.** Численное преимущество. Перегруз. Большой и малый треугольник. Заслон и сдвоенный заслон. Игра через высокий и низкий пост. Игра через штрафной. Игра через центрального. Игра маленькой пятеркой.

**3.4. Двусторонняя игра.** Всевозможные ранее изученные взаимодействия в игровой деятельности.

### **4. Общефизическая подготовка**

**4.1 Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 метров; 2-3 x 30-40 метров. Бег с низкого старта 60, 100 метров. Эстафетный бег с этапами до 40 метров. Бег с препятствиями от 60 до 100 метров. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и разбега.

**4.2 Подвижные игры.** Гонка мячей, салки, невод, метко в цель, подвижная цель, эстафета с бегом, эстафета с прыжками, мяч среднему, охотники и утки, перестрелка, перетягивание через черту, вызывай смену, эстафета баскетболистов, эстафета с прыжками, встречные эстафеты с мячом, ловцы, борьба за мяч, мяч ловцу.

**4.3 Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м., с постоянным изменением исходных положений:

стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии. Сидя, лежа на спине и на животе из различных положений к стартовой линии. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 метров ( с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м.). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, левым и правым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами массой от 1 до 3 кг.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 прыжком вверх, имитация передач и т.д.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см., с отягощениями и без. Спрыгивание с возвышения 40-60 см. с последующим выпрыгиванием вверх. То же с разбега. Подпрыгивание на одной ноге в яме с песком как на 1, так и на 2 ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Прыжки через скакалку. Упражнения с отягощениями.

## **5. Соревнования**

Принять участие в 4 соревнованиях, имеющих официальный статус.

### **Планируемые результаты.**

Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания. К моменту завершения программы обучающиеся овладеть

#### **Метапредметными связями:**

- Правилами выполнения физических упражнений;
- способами и особенностями специфических для баскетбола движений, передвижений;
- способами контроля за состоянием организма;
- терминологией разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм.

#### **Личностными результатами:**

- сформированные коммуникативные способности;

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

**Предметными результатами являются**

- проводить судейство по баскетболу;
- демонстрировать действия баскетбольного судьи;
- использовать подвижные игры с элементами баскетбола, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил.

**Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение – малый и большой спортивный залы, корт, пришкольный участок, тренажерный зал;

- баскетбольные мячи, № 5, 6, 7 - по 16 шт.;
- манишки разных цветов - по 10 шт.;
- легкоатлетические барьеры - 10 шт.;
- гантели от 1-5 кг.- 3 комплекта
- гимнастические скамейки - 8 шт.;
- скакалки - 40 шт.;
- утяжелители для ног/рук – 12 комплектов;
- мяч волейбольный - 16 шт.;
- мяч футбольный - 2 шт;
- мячи теннисные - 30 шт;
- фишки переносные - 20 шт;
- Щиты баскетбольные 4шт;
- Сетка волейбольная 1 шт;
- Жгут гимнастический 24 шт;
- Медболы 1,2,3 кг по 10 шт.

**Информационное обеспечение** – интернет-источники, дидактические и учебные материалы, видеозаписи соревнований с участием баскетболистов, методические разработки в области баскетбола.

**Кадровое обеспечение** – занятия проводит педагог дополнительного образования Ширинкин Павел Владимирович.

**Методические материалы** используемые в этой общеразвивающей программе интернет ресурс – ns.portal.ru., сайты тренеров по баскетболу.

**Описание используемых методик и технологий.**

**Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);

- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

**Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и
- освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

**Методы диагностики личностного развития воспитанников:**

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ
- полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

#### 4. Формы аттестации

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 (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки 1 год обучения				
Оценка	Штрафной бросок	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

Нормативы технической подготовки 2 год обучения				
Оценка	Штрафной бросок	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	15	13	13	28
4	13	11	15	26
3	11	9	17	22

### Методика проведения контрольных нормативов:

**Штрафной бросок** – выполняется последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч и 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 равноудаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а так же проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45 и 90 к щиту. Считается число попаданий.

**Скоростная техника** – при выполнении обводки 3-х 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 передач мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Нормативы общефизической подготовки 1 год обучения				
Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 метров	Бег 1000 метров
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

Нормативы общефизической подготовки 2 год обучения				
Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 метров	Бег 1000 метров
5	240	5.0	4.2	3.20.0
4	230	5.2	4.5	3.30.0
3	220	5.5	4.8	3.40.0

## **Методика проведения контрольных нормативов:**

**Прыжок в длину с места.** Измерение проводится по общим правилам отчета длины прыжка, учитывается лучший результат по трем попыткам.

**Челночный бег.** Проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – лицевые линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно, затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска, далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

**Бег 30 метров.** При высоком старте сильная нога выставлена вперёд, носок расположен близко к линии старта. Другая нога находится от линии на расстоянии двух ступней, при этом ступни обеих ног должны быть параллельны или слегка повернуты внутрь. Расстояние между ними не должно быть больше, чем ширина стопы. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю часть стопы той ноги, что впереди, другая ступня упирается носком в землю. Обе ноги слегка согнуты в коленях, корпус наклонён вперёд (голова и плечи слегка опущены вниз), руки согнуты в локтях, причём рука, противоположная впереди стоящей ноге, вынесена вперёд, а другая заведена за корпус. По команде «Марш!» бег начинается с широкого и быстрого взмаха рук с одновременным сильным отталкиванием обеими ногами.

**Бег 1000 метров.** На 1000 м применяется высокий старт. Спортсмен встает у линии, наклоняет корпус на 45 градусов, согнув ноги в коленях и отставив маховую ногу на две ступни назад. По команде «марш» выполняется бег по дистанции.

## **5. Список литературы**

Список литературы для педагога:

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.

2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М.Портнова. - М., 1997. - 450 с.

3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.

4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. -М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.

5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.

6. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.

7. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт. 2006. -144с.

Список литературы для учащихся:

1. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер.с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.

2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.

3. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332870841203528814747383963499644345735490146187

Владелец Кривых Юрий Владимирович

Действителен с 17.10.2024 по 17.10.2025