

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Орган местного самоуправления  
«Управление образования Каменск – Уральского городского округа»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 25 с углубленным изучением отдельных предметов»  
(Средняя школа № 25)

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
от «29» августа 2023 г. № 202-од

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

Составитель:  
Макишов Ж.Т.

Каменск - Уральский городской округ  
2023-2024 уч.г.

**1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

## **1.1 . Пояснительная записка (общая характеристика программы):**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности базового уровня обучения. Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире.

Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность программы прежде всего это целевая направленность подготовки юных баскетболистов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса.

## **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.**

**Цель общеразвивающей программы:** Основной целью занятия в секции является совершенствование знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе освоения обязательного курса физической культуры.

### **Задачи общеразвивающей программы:**

- Посредством обучения основным элементам игры в баскетбол содействовать
- укреплению здоровья детей
  - воспитанию морально-волевых качеств занимающихся.
  - расширению двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
  - совершенствованию функциональных возможностей организма;
  - формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

### 1.3 Содержание учебного (тематического) плана

#### Учебный (тематический план)

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин                      | Всего часов | В том числе: |                      | Формы контроля |
|-------|--|-------------|--------------|----------------------|----------------|
|       |  |             | Теория       | Практические занятия |                |
| 1.    | Развитие баскетбола в России                           | 5           | 5            | 0                    |                |
| 2.    | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 5           | 5            | 0                    |                |
| 3.    | Общая и специальная физическая подготовка              | 34          | 10           | 24                   |                |
| 4.    | Основы техники и тактики игры                          | 55          | 10           | 45                   |                |
| 5.    | Контрольные игры и соревнования, разбор игр            | 9           | 4            |                      | 5              |
| 6.    | Тестирование   | 3           | 0            |                      | 2              |
|       | Итого:   | 102         | 39           | 63                   | 10             |

#### 1. 4 Планируемые результаты

После прохождения учебного материала учащийся должен

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;  возрастную динамику физической подготовленности;  оценку показателей физического развития.

**Категория обучающихся:** обучающиеся 5-8 класса, возраст 11-14 лет

**Форма обучения:** очная.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 37 недель по 2 часа в неделю (74 часа)

## 2. Организационно-педагогические условия

### 2.1 Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий                  |
|--------------|----------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| 2023-2024    | 1 сентября           | 31 мая                  | 34                        | 102                      | 2 занятия по 1,5 часа в неделю |

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;

### 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

1. Открытые занятия - 1 раз в полгода;
2. Итоговое занятие в конце каждого раздела;
3. Итоговое зачетное занятие в конце учебного года;
4. Сдача нормативов (в соответствии с нижеприведенными таблицами)

| № п/п | Контрольные нормативы  | Пол | Показатели |   |   |
|-------|--|-----|------------|---|---|
|       |  |     | С          | Б | П |
| 1.    | Передача мяча двумя руками от груди  |     |            |   |   |
| 2.    | Передача мяча одной рукой от плеча   |     |            |   |   |
| 3.    | Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)                                 |     |            |   |   |
| 4.    | Бросок мяча в корзину со штрафной линии, в двух очковой зоне, от трех очковой линии (кол-во раз) |     |            |   |   |
| 5.    | Ведение мяча правой или левой рукой  |     |            |   |   |
| 6.    | Передача на точность по 3 человека со сменой направления движения(из 5 попыток)                  |     |            |   |   |
| 7.    | Ведение и бросок мяча в корзину  |     |            |   |   |

## Содержание программы

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

### **1. Упражнения без мяча. 8 часов**

- 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. 18 часов**

- 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 полу отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

### **3. Ведение мяча. 18 часов**

- 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. 18 часов**

- 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.

### **5. Учебно-тренировочные игры – 12 часов**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых моментах.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

### Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол» на учебный год

| № п/п | Содержание материала  |
|-------|---|
| 1.    | Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП. |
| 2.    | Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.                              |
| 3.    | Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.  |
| 4.    | Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.  |
| 5.    | Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.                                     |
| 6.    | Техника передвижения при нападении. Учебная игра.   |
| 7.    | Повороты в движении. Учебная игра.  |
| 8.    | Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.                        |
| 9.    | Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.                                 |
| 10.   | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.                                     |
| 11.   | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.                |
| 12.   | Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.   |
| 13.   | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.                                     |
| 14.   | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.      |
| 15.   | Контрольное тестирование  |
| 16.   | Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.                                  |
| 17.   | Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.                               |
| 18.   | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.                              |
| 19.   | Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.   |
| 20.   | Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.                     |
| 21.   | Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.   |
| 22.   | Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.   |
| 23.   | Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.   |
| 24.   | Техника передач в движении в парах. Учебная игра.   |
| 25.   | Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.   |
| 26.   | Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.  |

|       |  |
|-------|--|
| 27.   | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.                                     |
| 28-32 | Учебная игра.  |
| 33.   | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.   |
| 34.   | Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.   |
| 35.   | Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.   |
| 36.   | Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.  |
| 37.   | Техника нападения «тройкой». Учебная игра.   |
| 38.   | Прием нормативов по технической подготовке.  |
| 39.   | Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.   |
| 40.   | Технико-тактическая подготовка.  |
| 41.   | Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.   |
| 42.   | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.                                       |
| 43.   | Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания. |
| 44.   | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.                                    |
| 45.   | Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.  |
| 46.   | Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.  |
| 47-51 | Учебная игра.  |
| 52.   | Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски. Учебная игра.   |
| 53.   | Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра.  |
| 54.   | Прием нормативов по технической и специальной подготовке.  |
| 55.   | Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра.   |
| 56.   | Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3.  |
| 57.   | Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.   |
| 58.   | Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.   |
| 59.   | Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.   |



|         |  |
|---------|--|
| 60.     | Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.                              |
| 61.     | Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении,   |
| 62.     | двухсторонняя игра.  |
| 63.     | Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.  |
| 64.     | Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием.         |
| 65.     | Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.                               |
| 66.     | Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом.                                      |
| 67-72   | Тактика защиты. Зонная защита. Учебная игра.   |
| 73-78   | Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра.   |
| 79-83   | Правила игры и методика судейства. Учебная игра.   |
| 84.     | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.  |
| 85.     | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.  |
| 86.     | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.  |
| 87.     | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. |
| 88-93.  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.                                    |
| 94.     | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.                                   |
| 95.     | Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.   |
| 96.     | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.              |
| 97.     | Броски со средней дистанции.   |
| 98.     | Штрафные броски. Учебная игра.   |
| 99.     | Совершенствование технико-тактических умений.  |
| 100-101 | Учебно-тренировочные игры 3х3.   |
| 102     | Подведение итогов года. Индивидуальные задания на лето.  |

### 3. Список литературы

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
8. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.