

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Кропоткинская СОШ»

Согласовано  
зам. по УВР  
 А.Х. Аляветдинова  
(Ф.И.О.)

Утверждаю  
Директор МКОУ  
«Кропоткинская СОШ»  
\_\_\_\_\_ В.В. Леонтьева  
(Ф.И.О.)

Приказ № 103/1-Д  
От «31» 08. 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая  
образовательная программа  
по спортивной секции  
«Баскетбол»**

(наименование учебного предмета \ курса)

\_\_\_\_\_ основное общее образование, 4 – 11 класс \_\_\_\_\_  
(степень образования \ класс)

\_\_\_\_\_ 2023-2024 \_\_\_\_\_

(срок реализации программы)

Программу составила:  
Учитель физической культуры  
Иванова И.Г.

п. Кропоткин 2023 г

## *Пояснительная записка*

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть: баскетбол, а также самостоятельно.

### *Место программы в образовательном процессе.*

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

### *Цели и задачи*

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

### *Основными задачами программы являются:*

- \*укрепление здоровья;
- \*содействие правильному физическому развитию;
- \*приобретение необходимых теоретических знаний;
- \*овладение основными приемами техники и тактики игры;
- \*воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- \*привитие обучающимся организаторских навыков;
- \*повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- \*подготовка обучающихся к соревнованиям по баскетболу.

## *Содержание программы*

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### *Методы и формы обучения*

Большие возможности для учебно- воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей физической подготовке проводят в режиме учебно- тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно- тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия- семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяют главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## Учебный план

Группа 1-го года обучения (68 занятий)

№ п/п	Содержание	Кол-во занятий
1	Основы знаний	2
2	Специальная техническая подготовка	35
3	Специальная тактическая подготовка	10
4	ОФП	16
5	Соревнования	5
	Итого	68

Группа 2-го года обучения (68 занятий)

№ п/п	Содержание	Кол-во занятий
1	Основы знаний	3
2	Специальная техническая подготовка	20
3	Специальная тактическая подготовка	15
4	ОФП	22
5	Соревнования	8
	Итого	68

### Тематика занятий:

*Группа первого года обучения*

*Основы знаний (2 занятия).* История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

*Техническая подготовка (35 занятий)*

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладения техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

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. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

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. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1\*1.

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

*Тактическая подготовка (10 занятий)*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

*Общеспортивная подготовка (16 занятий)*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнение на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. кросс 500-2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Соревнования (5 занятий). Принять участие в одних соревнованиях.

#### *Группа второго года обучения.*

*Теория (3 занятия).* Правила игры. Жесты судей.

*Техническая подготовка (20 занятий)*

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.

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

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. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

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.

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.

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

*Тактическая подготовка (15 часов).* Позиционное нападение(5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2).взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выходи». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

*Общefизическая подготовка (22 занятия)*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Л/ атлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. низкий старт и стартовый разбег до 60 м. повторный бег 2-3\*20-30м. 2-3\*30-40м. бег 60м. с низкого старта, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100м. (количество препятствий- от 4 до10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Эстафета с бегом», « Мяч среднему», «Охотники и утки», « Перестрелка», «Перетягивание через черту», « Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15....30м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. 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 с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м. (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от3 до6кг.), с поясом отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

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 передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой линии до лицевой.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног.

Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, влево-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, отталкиваясь одной, двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полу приседе с набивными мячами (50-100м).

*Соревнования* (8 занятий). Принять участие в дух соревнованиях.

### *Планируемые результаты.*

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.

### *Формы аттестации.*

Система формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки. Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведения судейства внутришкольных соревнований. **Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.**

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

*Нормативы технической подготовки. 1-ый год обучения.*

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

*Нормативы технической подготовки. 2-ой год обучения.*

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стенку на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

*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 мин (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 также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45\* и 90\* 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 упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

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

### Определение уровня технической подготовки баскетболистов

№ п/п	Наименование теста	Лет	«Отлично»		«Хорошо»		«Удовлетворительно»	
			М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1	«Змейка» с ведением мяча 2*15 м. (сек.)	12	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
		13	8,8	9,8	9,0	10,0	9,3	10,3
		14	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10,0
		15-16	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10,0
2	Челночный бег с ведением мяча 3*10 м. (сек.)	12	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		13	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		14	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		15-16	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	12	5	5	4	4	3	3
		13	5	5	4	4	3	3
		14	6	6	5	5	3	3
		15-16	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	12	5	5	4	4	3	3
		13	6	6	5	5	3	3
		14	7	7	6	6	3	3
		15-16	8	8	6	6	4	4
5	Передача мяча в стену за 30 сек. (кол-во попаданий)	12	19	18	18	17	17	16
		13	20	19	19	18	18	17
		14	21	20	19	18	18	17
		15-16	22	20	20	19	19	18

## Общефизическая подготовка.

Нормативы физической подготовки. 1-ый год обучения.

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м.	Бег 30м	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

Нормативы физической подготовки. 2-ой год обучения.

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м.	Бег 30 м.	Бег 1000 м.
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

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой 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.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения обучающихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей на протоколе(2-ой год обучения).

Участие в соревнованиях. Обучающиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 3-5 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы обучающиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

### Методические материалы

*Для преподавателей.*

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М.-«Советский спорт», 2004г.
2. А.Я.Гомельский. Баскетбол. Секреты мастерства. М.-1997.
3. А.Грасис. Специальные упражнения баскетболиста. М.-«Фис», 1967г, 1972г.
4. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. М.-«Академия», 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М.СпортАкадемПресс, 2000г.
6. А.Пинхолстер. энциклопедия баскетбольных упражнений. М.-«ФиС», 1973.
7. С.С.Стонкус. Индивидуальные тренировки баскетболиста. М.-«ФиС», 1967г.
8. В.П. Кудряшов. Т.И. Мирошникова. Физическая подготовка юного баскетболиста. Минск – 1970г.
9. В.В. Кузин. Баскетбол. Начальный этап обучения. М.-«ФиС», 1999г.

10. Ф.Линберг. Баскетбол – игра и обучение. М.-«ФиС», 1971г, 1972г.
11. Е.А. Чернова. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Самара. –«Школа баскетбола», 2002г.
12. Е.Р. Яхантов. Индивидуальные тренировки баскетболиста. М.-«ФиС», 1981г, 1985г.

*Для учащихся*

1. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных баскетболистов. НИК Сортэл. М.-2002г.
2. Бил Татмен. Том Финнеган. Все о тренировках баскетболиста. М. –«АСТ», 2007г.
3. В. Джери, Краузе, Дон Мейер. Баскетбольные упражнения, М.- «АСТ», 2006г.
4. А.Я.Гомельский. Игра гигантов.. М.-«ВАГРИУС», 2004г.
5. Л.В. Костинова. Баскетбол. Азбука спорта. М.-«ФиС», 2002г.
6. А.Д. Леонов. А.А. Малый. Баскетбол. Книга для учащихся. Киев- «Радянська школа», 1989г.