

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пажгинская средняя общеобразовательная школа»  
«Паджгаса шõр школа» муниципальнõй велõдан сьõмкуд учреждение

Согласовано:

Зам.дир. по ВР \_\_\_\_\_ / В.С. Сарачлиева/

Утверждено:

Директор школы \_\_\_\_\_ /Е.В. Иванова/

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Баскетбол»**

Направление: физкультурно-спортивное

Срок реализации - 1 год (5 - 11 класс)

Разработчики: Мартынова Елена Вениаминовна  
Дымов Владислав Игоревич

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» является модифицированной. Программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Лях, 2016 год. За основу взята программа «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» 2012 года.

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Новизна** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Актуальность** программы 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.

**Педагогическая целесообразность** программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

**Цель программы** – формирование устойчивых умений и навыков игры в баскетбол.

### **Задачи программы:**

- расширение 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;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

### **Отличительные особенности программы:**

#### *Условия набора.*

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 5-11-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

#### *Наполняемость групп.*

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается до 15 человек.

#### *Формы организации занятий.*

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед), культурно-массовые мероприятия.

#### *Формы проведения занятий.*

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадке и в спортивном зале.

**Возраст** детей, участвующих в реализации программы: 12 - 17 лет.

**Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы:** программа реализуется в течение одного года обучения из расчёта 2 занятия в неделю продолжительностью по 40 мин.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

#### **Режим занятий**

2 раза в неделю по 40 минут, 68 часа в год.

#### **Формы занятий:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебно-тематическом плане.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме зачетной игры.

#### **Учебно-тематический план**

| №<br>п/п | Наименование раздела, темы                                                                                                                                  | Количество<br>часов | Из них (количество часов) |                         |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------|-------------------------|
|          |                                                                                                                                                             |                     | Теоретические<br>занятия  | Практические<br>занятия |
| 1        | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности                                                                                                             | 8                   | 8                         |                         |
| 2        | Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none"><li>• общая и специальная физическая</li></ul> | 50                  |                           | 50                      |

|   |                                                                                                                                                     |    |   |    |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|
|   | подготовка;<br>• основы техники и тактики игры.                                                                                                     |    |   |    |
| 3 | Способы спортивно-тренировочной деятельности:<br>• контрольные игры и соревнования;<br>• контрольные испытания;<br>• соревновательная деятельность. | 10 |   | 10 |
| 4 | Всего часов                                                                                                                                         | 68 | 8 | 60 |

### **Содержание программы**

#### ***Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 8 часа***

##### *Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся*

Работа сердечнососудистой системы. Особенности полового созревания у девочек и мальчиков. Понятие о телосложении человека.

##### *Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.*

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

##### *Тема 3. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.*

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

##### *Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.*

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

#### ***Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 50 часов***

##### *1. Общая и специальная физическая подготовка*

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,

прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

##### *2. Основы техники и тактики игры -*

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

### ***Раздел 3. Способы спортивно- тренировочной деятельности***

#### ***1. Контрольные игры и соревнования.***

Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

#### ***2. Контрольные испытания.- 2 часа***

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

#### ***3. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика.***

Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика,

судейство соревнований.

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет районной спартакиады школьников.

### **Планируемые результаты**

- сформированность знаний об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- сформированность владения тактико-техническими приемами баскетбола;
- сформированность знаний основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- сформированность владения основами судейства игры в баскетбол.
- сформированность установок здорового образа жизни;
- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- сформированность устойчивого интереса, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- сформированность навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- сформированность лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

### Ожидаемый результат

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

### Контрольные тесты (требования к учащимся)

| № | Тесты                                                                       | Класс | Оценка    |     |           |      |          |      |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-----|-----------|------|----------|------|
|   |                                                                             |       | «высокий» |     | «средний» |      | «низкий» |      |
|   |                                                                             |       | М         | Д   | М         | Д    | М        | Д    |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно     | 5-6   | 10        | 11  | 10,5      | 11,5 | 11       | 12   |
|   |                                                                             | 7     | 8,8       | 9,8 | 9,0       | 10   | 9,3      | 10,3 |
|   |                                                                             | 8     | 8,5       | 9,5 | 8,8       | 9,7  | 9,0      | 10   |
|   |                                                                             | 9     | 8,4       | 9,4 | 8,7       | 9,6  | 9,0      | 10   |
| 2 | Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).                                  | 5-6   | 8,6       | 9,0 | 8,9       | 9,2  | 9,2      | 9,4  |
|   |                                                                             | 7     | 8,3       | 8,6 | 8,5       | 8,8  | 8,8      | 9,0  |
|   |                                                                             | 8     | 8,1       | 8,5 | 8,4       | 8,7  | 8,7      | 9,0  |
|   |                                                                             | 9     | 8,0       | 8,4 | 8,3       | 8,6  | 8,6      | 9,0  |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков).                                            | 5-6   | 5         | 5   | 4         | 4    | 3        | 3    |
|   |                                                                             | 7     | 5         | 5   | 4         | 4    | 3        | 3    |
|   |                                                                             | 8     | 6         | 6   | 5         | 5    | 4        | 4    |
|   |                                                                             | 9     | 6         | 6   | 5         | 5    | 4        | 4    |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).                         | 5-6   | 5         | 5   | 4         | 4    | 3        | 3    |
|   |                                                                             | 7     | 6         | 6   | 5         | 5    | 4        | 4    |
|   |                                                                             | 8     | 7         | 7   | 6         | 6    | 5        | 5    |
|   |                                                                             | 9     | 8         | 8   | 7         | 7    | 6        | 6    |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | 5-6   | 19        | 18  | 18        | 17   | 17       | 16   |
|   |                                                                             | 7     | 20        | 19  | 19        | 18   | 18       | 17   |
|   |                                                                             | 8     | 21        | 20  | 19        | 18   | 18       | 17   |
|   |                                                                             | 9     | 22        | 20  | 20        | 19   | 19       | 19   |

Реализация программы по баскетболу отслеживается через участие в соревнованиях: товарищеских встречах между учащимися школы – интерната, районных соревнованиях среде школ района.

### 3. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях

физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений.

Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

### **Материально-техническое обеспечение реализации программы**

1. Спортивный зал для занятий баскетболом.
2. Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).
3. Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

### **Список литературы**

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ Санитарно-эпидемиологические правила «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам с изменениями и дополнениями от: 5 сентября 2019 г., 30 сентября 2020 г.. Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/551785916>
3. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
4. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с. 15-17.
5. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
6. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
7. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
8. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
9. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
10. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
11. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е. Я.
12. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
13. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.

### 7. Календарно-тематический план

| №<br>п/п | Перечень разделов (тем)                                                                                                                                                                                                                                                                  | Количество часов | Дата проведения (по плану) | Дата фактического проведения |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|------------------------------|
| 1        | Введение. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Влияние физических упражнений на организм занимающихся<br>Работа сердечнососудистой системы. Понятие о телосложении человека.                                                                                                  | 2 ч.             |                            |                              |
| 2        | Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.   | 2 ч.             |                            |                              |
| 3        | Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки. Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. | 2 ч.             |                            |                              |
| 4        | Правила соревнований, их организация и проведение. Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.                        | 2 ч.             |                            |                              |
| 5        | Ведение мяча с изменением направления и скорости. У\и.                                                                                                                                                                                                                                   | 2 ч.             |                            |                              |
| 6        | Ведение с сопротивлением противника. У\и.                                                                                                                                                                                                                                                | 2 ч.             |                            |                              |
| 7        | Броски мяча одной и двумя руками в движении после ведения. У\и.                                                                                                                                                                                                                          | 2 ч.             |                            |                              |
| 8        | Броски мяча с двух шагов после ведения и после ловли. У\и.                                                                                                                                                                                                                               | 2 ч.             |                            |                              |
| 9        | Броски мяча с сопротивлением защитника. У\и.                                                                                                                                                                                                                                             | 2 ч.             |                            |                              |
| 10       | Штрафной бросок. У\и.                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 ч.             |                            |                              |
| 11       | Выбивание мяча при ловле его соперником. У\и.                                                                                                                                                                                                                                            | 2 ч.             |                            |                              |
| 12       | Выбивание мяча при отскоке его от щита.                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 ч.             |                            |                              |

|    |                                                                    |      |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------|------|--|--|
|    | У\и.                                                               |      |  |  |
| 13 | Выбивание мяча у ведущего мяч. У\и.                                | 2 ч. |  |  |
| 14 | Правила игры в стритбол.                                           | 2 ч. |  |  |
| 15 | ОРУ. Стритбол.                                                     | 2 ч. |  |  |
| 16 | ОРУ. Стритбол.                                                     | 2 ч. |  |  |
| 17 | Индивидуальные действия в защите. У\и.                             | 2 ч. |  |  |
| 18 | Выбор места противодействия получению мяча. У\и.                   | 2 ч. |  |  |
| 19 | Противодействия получению мяча, броску. У\и.                       | 2 ч. |  |  |
| 20 | Противодействие броску, проходу под щит. У\и.                      | 2 ч. |  |  |
| 21 | Опека дриблера, освобождение от опеки соперника. У\и.              | 2 ч. |  |  |
| 22 | Выход на свободное место, получение мяча и продолжение атаки. У\и. | 2 ч. |  |  |
| 23 | Занятие и выход к выгодному месту под щитом. У\и.                  | 2 ч. |  |  |
| 24 | Зонная система игры. 2:3.                                          | 2 ч. |  |  |
| 25 | Зонная система игры. 2:1:2.                                        | 2 ч. |  |  |
| 26 | Зонная система игры. 3:2.                                          | 2 ч. |  |  |
| 27 | Заслоны. Комбинация «двойка». У\и.                                 | 2 ч. |  |  |
| 28 | Заслоны. Комбинация «двойка». У\и.                                 | 2 ч. |  |  |
| 29 | ОРУ. Стритбол.                                                     | 2 ч. |  |  |
| 30 | Выполнение тестов по перемещениям и ведению.                       | 2 ч. |  |  |
| 31 | Выполнение тестов по броскам.                                      | 2 ч. |  |  |
| 32 | Контрольная игра в группе.                                         | 2 ч. |  |  |
| 33 | Районные соревнования среди школьников в зачет спартакиады.        | 2 ч. |  |  |
| 34 | Районные соревнования среди школьников в зачет спартакиады.        | 2 ч. |  |  |