

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сазоновская средняя общеобразовательная школа»

Принято:  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29.08.2023

Утверждено:  
приказ № 126 от 30.08.2023 г.  
директор  И.В.Проничева



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»  
на 2023-2024 уч.год**

**Возраст детей: 13-17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Разработала: учитель физической культуры  
Фёдорова Надежда Анатольевна

п. Сазоново

2023 г

## **Актуальность программы**

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП-2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устава МБОУ «Сазоновская СОШ»

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности** – комплексная.

**Форма обучения** включает в себя: теоретические занятия, групповые занятия, соревнования.

**Программа предназначена** для обучающихся 13–17 лет МБОУ «Сазоновской СОШ». Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

**Объем программы** – 68 часов

**Срок реализации** – 1 год, 01.09.2023 -31.05.2024 года

**Режим занятий** - занятия проводятся 2 раза в неделю.

В каникулярное время занятия не проводятся, праздничные дни (не проводятся).

**Цель:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

**Задачи:**

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий в баскетболе.

#### воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

#### развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

### Учебный план

№ п/п	Темы занятий	кол-во часов всего	теория	практика	Форма контроля
1	Основы знаний	1	1	1	Входная диагностика опрос
2	Передвижения и остановки без мяча	2	в процессе занятий	2	Выполнение контрольных упражнений.
3	Ведение мяча	10	в процессе занятий	10	Выполнение контрольных упражнений.
4	Ловля и передача мяча	6	в процессе занятий	6	Выполнение контрольных упражнений.
5	Броски мяча	10	в процессе занятий	10	Выполнение контрольных упражнений.

6	Отбор мяча	3	в процессе занятий	3	Выполнение контрольных упражнений
7	Финты	6	в процессе занятий	6	Выполнение контрольных упражнений
8	Комбинации элементов техники	6		в процессе занятий	Выполнение контрольных упражнений
9	Тактика игры	11	в процессе занятий	11	тест
10	Подвижные игры и эстафеты	3		3	Контрольные игры с заданиями
11	Физическая подготовка	2		2	Зачет по нормативам
12	Судейская практика	3	1	2	тест
13	Соревнования на уровне района и области	3		3	Зачет по нормативам
	ИТОГО:	68	2	65	

### Содержание программы

**Раздел 1.** Основы знаний. 2 часа.

Теория. История баскетбола. Инструктаж по ТБ.

Практика. Основные приёмы игры.

**Раздел 2.** Передвижения и остановки без мяча . 2 часа

Практика. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Раздел 3.** Ведение мяча. 10 часов

Практика. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Раздел 4.** Ловля и передача мяча. 6 часов.

Практика. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.

**Раздел 5.** Броски мяча. 10 часов.

Практика. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

**Раздел 6.** Отбор мяча. 3 часа.

Практика. Ведение-бросок-подбор

**Раздел 7.** Финты. 6 часов.

Практика. Техника владения мячом и развитие координационных способностей.

**Раздел 8.** Комбинации элементов техники. 6 часов

Практика. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Раздел 9.** Тактика игры. 11 часов

Практика. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Раздел 10.** Подвижные игры и эстафеты. 3 часа.

Практика. Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Раздел 11.** Физическая подготовка. 2 часа.

Практика. Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

**Раздел 12.** Судейская практика. 3 часа

Теория. Судейские жесты.

Практика. Судейские жесты. Игра.

**Раздел 13.** Соревнования на уровне района и области. 3 часа.

Практика. Участие в соревнованиях.

## **Планируемые результаты**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
  1. Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
  2. правила техники безопасности.
  3. оказание помощи при травмах и ушибах.
  4. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
  5. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
  6. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
  7. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
  8. основное содержание правил по баскетболу.
  9. жесты судьи по баскетболу.

10.игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты судьи;
6. проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
3. броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	18.00-18.45	теория	1	Основы знаний. Инструктаж по ТБ.	спортзал	опрос
2	сентябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Техника бросков	спортзал	
3	сентябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Техника бросков	спортзал	
4	сентябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Техника бросков	спортзал	
5	сентябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Ведение-бросок	спортзал	
6	сентябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Ведение-бросок	спортзал	
7	сентябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Ведение-бросок	спортзал	
8	сентябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Штрафной бросок	спортзал	
9	октябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Штрафной бросок	спортзал	

10	октябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Штрафной бросок	спортзал	зачет
11	октябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Тактические действия	спортзал	
12	октябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Тактические действия	спортзал	
13	октябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Тактические действия	спортзал	
14	октябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Техника бросков	спортзал	
15	октябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Техника бросков	спортзал	
16	октябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Техника бросков	спортзал	
17	ноябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Штрафной бросок	спортзал	
18	ноябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Штрафной бросок	спортзал	
19	ноябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Штрафной бросок	спортзал	
20	ноябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1		спортзал	
21	ноябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Штрафной бросок	спортзал	
22	ноябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Ведение-бросок-подбор	спортзал	
23	ноябрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Ведение-бросок-подбор	спортзал	
24	декабрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Ведение-бросок-подбор	спортзал	зачет
25	декабрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Броски со средней дистанции	спортзал	
26	декабрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Броски со средней дистанции	спортзал	
27	декабрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Броски со средней дистанции	спортзал	зачет
28	декабрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Взаимодействие защитников и	спортзал	

					нападающих		
29	декабрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Взаимодействие защитников и нападающих	спортзал	
30	декабрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Взаимодействие защитников и нападающих	спортзал	
31	декабрь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Броски с ближней дистанции	спортзал	
32	январь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Броски с ближней дистанции	спортзал	
33	январь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Броски с ближней дистанции	спортзал	
34	январь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Броски с ближней дистанции	спортзал	соревнования
35	январь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Взаимодействие защитников и нападающих	спортзал	
36	январь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Взаимодействие защитников и нападающих	спортзал	
37	январь	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Взаимодействие защитников и нападающих	спортзал	
38	февраль	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Штрафной бросок	спортзал	
39	февраль	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Штрафной бросок	спортзал	
40	февраль	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Штрафной бросок	спортзал	
41	февраль	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Броски со средней	спортзал	

					дистанции		
42	февраль	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Броски со средней дистанции	спортзал	
43	февраль	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Броски со средней дистанции	спортзал	
44	февраль	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Тактические действия в защите	спортзал	
45	март	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Тактические действия в защите	спортзал	
46	март	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Тактические действия в защите	спортзал	зачет
47	март	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Ведение мяча-подбор	спортзал	
48	март	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Ведение мяча-подбор	спортзал	
49	март	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Ведение мяча-подбор	спортзал	
50	март	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Ведение мяча-подбор	спортзал	
51	март	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Взаимодействие защитников и нападающих	спортзал	
52	апрель	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Взаимодействие защитников и нападающих	спортзал	соревнования
53	апрель	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Взаимодействие защитников и нападающих	спортзал	
54	апрель	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Техника ведения бросков	спортзал	
55	апрель	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Техника ведения бросков	спортзал	
56	апрель	18.00-	Практ.занятие	1	Техника	спортзал	

		18.45	тие		ведения бросков		
57	апрель	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Броски с ближней дистанции	спортзал	
58	апрель	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Броски с ближней дистанции	спортзал	
59	апрель	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Броски с ближней дистанции	спортзал	
60	апрель	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Ведение мяча-подбор	спортзал	
61	май	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Ведение мяча-подбор	спортзал	соревнования
62	май	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Ведение мяча-подбор	спортзал	зачет
63	май	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Ведение 2 шага бросок	спортзал	
64	май	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Ведение 2 шага бросок	спортзал	
65	май	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Ведение 2 шага бросок	спортзал	
66	май	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Взаимодействие защитников и нападающих	спортзал	
67	май	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Взаимодействие защитников и нападающих	спортзал	
68	май	18.00-18.45	Практ.занятие	1	Взаимодействие защитников и нападающих	спортзал	

### Условия реализации программы

#### Материально-технические:

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.

2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры
7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
8. Хорошо оборудованный школьный стадион.

#### **Методическое обеспечение:**

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила баскетбола.
- Учебники по физической культуре
- Методические рекомендации:
- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

#### **Кадровое обеспечение**

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

**Форма подведения итогов:** участие в соревнованиях по баскетболу на школьном, районном и областной уровне.

#### **Оценочные материалы**

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой	10	11	10,5	11,5	11	12

	стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

### Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.

- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. [http://www.doc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\\_content&task=view](http://www.doc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view) 3.  
<http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4.  
[http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\\_dejstvija\\_v\\_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U](http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U) 5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>