

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Абалаковская средняя общеобразовательная школа №1»

<p><b>«Согласовано»</b></p> <p>на заседании педагогического совета</p> <p>Протокол № 1 от 30 августа 2024 г</p>	<p><b>«Утверждаю»</b></p> <p>директор МБОУ Абалаковская СОШ №1</p> <p></p> <p></p> <p>Е.И. Юшкевич</p> <p>Приказ № 01-04-452 от «03» сентября 2024 г</p>
---	---

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
«Баскетбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Возраст детей: 11-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составил:

Доронин Андрей Владимирович,

педагог дополнительного образования

с.Абалаково  
2024-2025 учебный год

## **Пояснительная записка**

Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2010 г., «Юный баскетболист». Пособие для тренеров. Е.Р. Яхонтова, Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – стартовый. Программа ориентирована на учащихся 11-17 лет (5- 11классы). Планирование рассчитано на 5 часов в неделю, 185 часов в год.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. 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. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. 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. В возрасте 11-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия в нападении и защите.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому.

### **Цели программы**

1. Содействовать укреплению здоровья детей.
2. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

### **Задачи программы :**

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
2. Совершенствование функциональных возможностей организма;
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. Обучение основным элементам игры в баскетбол.

**Направленность программы.** Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных баскетболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

#### **Методы обучения**

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы)

#### **Тип занятия**

Основными типами занятий по программе «Баскетбол» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

#### **Формы обучения и режим занятий.**

Форма обучения по программе «Баскетбол» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Баскетбол» проходят 3 раза в неделю (вторник, четверг по 2 часа, пятница – 1 час). Продолжительность одного занятия составляет 45 минут.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела Темы:	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	0	Проверка знаний правил в баскетболе во время игры.
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	1	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	80	0	80	
4.	<p>Основы техники и тактики игры</p> <p>Защитные действия</p> <p>Перехват и борьба за мяч</p> <p>Командные действия в защите и нападении</p>	93	0	93	<p><u>Познавательная деятельность</u></p> <p>- изучить защитные действия при опеке игрока без мяча и с мячом</p> <p>- познакомится техникой перехвата мяча</p> <p>- что такое быстрый прорыв?</p> <p>- познакомится с командными действиями в нападении и защиты</p> <p>- изучить тактические действия в баскетболе.</p> <p><u>Практическая деятельность</u></p> <p>- разучить защитные действия при</p>

					опеке игрока без мяча и с мячом  - выполнить подводящие тактические упражнения к игре баскетбол  - разучить командные действия в нападении, защите
5.	Учебные и товарищеские игры и соревнования	8	0	8	
6.	Тестирование	2	0	2	
7.	Контрольные упражнения				Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательны х заданий) с целью получения данных об уровне технико- тактической и физической подготовленн ости занимающихс я
		185	2	183	

### Содержание программы

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

#### Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях.

## **Физическая подготовка**

### 1. Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### 2. Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## **Техническая подготовка**

### 1. Упражнения без мяча

- 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

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

### 3. Ведение мяча

- 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

- 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.

#### **Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### Календарный учебный график

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
	2023-2024	01.09.2023	31.05.2024	37	11	185	Вторник, четверг, пятница	26.05.2024



## Приложения

### Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

### Контрольные нормативы в беге на 20 м

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

### Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст		
		11 лет	12 лет	13 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (количество попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага	6	7	8

(количество попаданий)			
------------------------	--	--	--

**Таблица оценки тестов**

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 с	19	18	18	17	17	16

**Требования к учащимся после прохождения учебного материала**

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.

**Материально- техническое обеспечение:**

- Спортзал (баскетбольная площадка на улице);
- Баскетбольные мячи – 15 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи – 2 шт;
- Скакалки – 15 шт;
- Стойки – 5 шт.

**Список литературы:**

Для педагога:

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. Атакуют чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
6. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Баскетбол; Внеклассная работа. Спортивные секции. Баскетбол.  
*(Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).*

для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007 г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004 г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002 г

### Календарно-тематическое планирование по баскетболу

№ занятия	Вид программного материала	Количество часов	План. дата провед.	Факт. дата провед.
1	Инструктаж по технике безопасности: ИОТ № 002-2013. Правила поведения на занятиях.	1		
2	Стойка игрока.	1		
3	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.	1		
4	Повороты на месте.	1		
5	Остановка прыжком.	1		
6	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах.	1		
7	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	1		
8	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу.	1		
9	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1		
10	Передача мяча с отскоком от пола.	1		
11	Передача одной рукой от плеча.	1		
12	Передача одной рукой снизу	1		
13	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1		
14	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1		

15	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1		
16	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой.	1		
17	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1		
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом.	1		
19	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек.	1		
20	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.	1		
21	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.	1		
22	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1		
23	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1		
24	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте.	1		
25	Бросок мяча в кольцо после ловли.	1		
26	Бросок мяча в кольцо после ведения.	1		
27	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1		
28	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1		
29	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1		
30	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1		

31	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1		
32	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов	1		
33	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.	1		
34	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.	1		
35	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения.	1		
36	Штрафной бросок.	1		
37	Штрафной бросок	1		
38	Бросок одной рукой сверху на месте.	1		
39	Бросок одной рукой сверху на месте.	1		
40	Бросок одной рукой сверху в движении.	1		
41	Бросок одной рукой сверху в движении.	1		
42	Бросок «крюком».	1		
43	Бросок «крюком».	1		
44	Бросок от головы в прыжке.	1		
45	Бросок от головы* в прыжке.	1		
46	Разыгрывание спорного мяча.	1		
47	Индивидуальная защита.	1		
48	Индивидуальная защита.	1		
49	Подбор мяча в защите.	1		

50	Подбор мяча в защите.	1		
51	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1		
52	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1		
53	Выбивание мяча сзади.	1		
54	Выбивание мяча сзади.	1		
55	Добивание мяча в нападении.	1		
56	Добивание мяча в нападении.	1		
57	Перехваты мяча.	1		
58	Перехваты мяча.	1		
59	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор).	1		
60	Жонглирование мячом.	1		
61	Жонглирование мячом.	1		
62	Командная защита.	1		
63	Командная защита.	1		
64	Зонная защита.	1		
65	Зонная защита.	1		
66	Зонная защита.	1		
67	Личная защита.	1		
68	Личная защита.	1		
69	Смешанная защита.	1		



70	Смешанная защита.	1		
71	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.	1		
72	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.	1		
73	Противодействие быстрому прорыву.	1		
74	Противодействие быстрому прорыву.	1		
75	Противодействие центрному игроку.	1		
76	Противодействие центрному игроку	1		
77	Защита вблизи корзины.	1		
78	Защита вблизи корзины.	1		
79	Защита при вбрасывании мяча.	1		
80	Защита при вбрасывании мяча.	1		
81	Нападение против личной защиты.	1		
82	Нападение против личной защиты.	1		
83	Нападение против зонной защиты.	1		
84	Нападение против зонной защиты.	1		
85	Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1		
86	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>.	1		
87	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>.	1		
88	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту.	1		
89	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту.	1		

90	Выполнение конкретных задач в процессе учебно-тренировочной игры.	1		
91	Контроль, разбор выполненного задания или его элементов.	1		
92	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1		
93	Судейство.	1		
94	Судейство.	1		
95	Учебная игра.	1		
96	Товарищеская встреча.	1		
97	Учебная игра.	1		
98	Учебная игра.	1		
99	Соревнования по баскетболу.	1		
100	Соревнования по баскетболу.	1		
101	Учебная игра.	1		
102	Учебная игра.	1		