


Рассмотрена  
на заседании МО  
протокол № 1  
«27» августа 2020 г.

Проверена:  
Заместитель директора по УВР  
 Г.В.Потешкина  
« 31 » августа 2020 г.

Утверждена:  
приказ № 55/21 от 31 августа 2020 г.  
И.о. директора   
Е.А.Шияпова



# **ПРОГРАММА**

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

### **ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ»**

Разработал: учитель физической культуры

Иванова О.Н.

2020 г.

## Пояснительная записка

Баскетбол – одна из наиболее распространенных спортивных игр в России и во всем мире, а также он является одним из самых распространенных видов спорта в общеобразовательной школе. Поэтому среди большого многообразия средств решения основных задач физического воспитания в школе эта игра занимает очень важное место. Это объясняется не только ее доступностью, и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение), что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение баскетболу способствует выявлению "баскетбольных талантов" еще в школе, а также создает предпосылки для массового приобщения людей к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Программный материал предлагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории баскетбола и практическими навыками проведения соревнований, в группах спортивного совершенствования – успешное выступление в соревнованиях, организация и проведение соревнований.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий в школе.

### **Цель занятий**

научить детей играть в спортивную игру баскетбол, тем самым, прививая интерес и приобщая их к занятиям физической культурой и спортом.

Для этого решаются следующие **задачи**:

#### **Образовательные:**

1. Обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча, начальное обучение основам техники и тактике игры.
2. Подготовка к участию в соревнованиях (привитие интереса к соревнованиям).
3. Овладение навыками судейства.

#### **Развивающие:**

1. Содействие гармоничному физическому развитию
2. Способствовать развитию основных физических качеств (быстроты, силы, гибкости, ловкости).

#### **Оздоровляющие:**

1. Укрепление здоровья и содействие правильному, разностороннему физическому развитию.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

#### **Воспитывающие:**

1. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

### **Условия реализации программы**

Данная программа предусматривает распределение учебно- тренировочного материала

на 1 год обучения с проведением теоретических и практических занятий, сдачу контрольных тестов, нормативов, участие в соревнованиях. Возраст детей 12-15 лет. Для проведения занятий необходимо отдельное помещение (спортивный зал), необходимый спортивный инвентарь. Всего программой предусмотрено 78 часов.

В программе используются следующие формы работы: индивидуальная, групповая, соревновательная.

### **Образовательный результат**

В результате изучения курса данной программы я предполагаю:

- 1) наличие у детей конкретных знаний, умений и навыков по баскетболу;
- 2) овладение технико-тактическими приемами игры (уметь перемещаться, ловить и передавать мяч, вести и бросать в кольцо, выполнять простейшие тактические действия в нападении и защите);
- 3) овладение навыками судейства;
- 4) повысить уровень физической подготовки детей;
- 5) проявление у занимающихся таких качеств как чувство товарищества, смелость, коллективизм, сознательность, воля к победе и т.д.

### **Этапы и формы контроля**

**Форма** – тестирование.

*Сроки проведения* – сентябрь, декабрь (промежуточный), май

*Объект контроля* – уровень физического развития на начало, в середине и в конце учебного года (общий).

*Форма предъявления результатов* – упражнения на развитие основных физических качеств.

№ п/п	Содержание требований	Результат
1.	Челночный бег 10х10 м (с)	30.0
2.	Прыжок в длину с места (см)	180
3.	Прыжки через скакалку (раз)	130
4.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	17
5.	6-минутный бег (метров)	1250

Уровень физической развитости определяется по результатам тестирования.

**Форма** – контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

*Сроки проведения* – декабрь, май

*Объект контроля* – уровень специальной физической подготовки.

*Форма предъявления результатов* – упражнения специальной физической подготовки.

### **Общая и специальная физическая подготовленность.**

1. Бег 60 м (с)
2. Прыжок в длину с места (см)
3. Бег 20 м (с)

### **Техническая подготовленность.**

1. Ведение мяча 20м.
2. Штрафные броски.
3. Броски в движении после ведения. 4. Броски с точек.

Уровень специальной подготовки определяется по результатам контрольных нормативов.

**Форма** – техническая подготовка.

*Сроки проведения* – декабрь, май.

*Объект контроля* – уровень освоения технических приемов игры (умение владеть мячом).

*Форма предъявления результатов* – выполнение (определенных) элементов техники нападения и защиты.

Уровень технической подготовки определяется по результатам контрольных испытаний.

**Форма** – тактическая подготовка.

*Сроки проведения* – май

*Объект контроля* – взаимодействие игроков на площадке (в игре).

*Форма предъявления результатов* – контрольные игры.

**Форма** – соревновательная.

*Сроки проведения* – по плану соревнований.

*Форма предъявления результатов* – место, занятое на соревнованиях.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	Всего
1.	Физическая культура и спорт в России	1	-	1
2.	Краткий исторический очерк развития баскетбола	1	-	1
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	-	1
4.	Правила игры, организация и проведение соревнований	1	-	1
5.	Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2
6.	Основы техники и тактики игры:		3	3
	Перемещения и стойки		3	3
	Ловля и передачи мяча		3	3
	Броски мяча		3	3
	Ведение мяча		3	3
	Вырывание, выбивание, перехват мяча		2	2
			2	2
	Индивидуальные действия		2	2
	Групповые действия		2	2
Командные действия		3	3	
7.	Контрольные игры и соревнования	-	1	1
8.	Контрольные испытания	-	1	1
10.	Итого	4	30	34

## Содержание изучаемого курса

### Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – составная часть общей культуры. Задачи физического воспитания в России. Физическая культура – основа здорового образа жизни.

### Краткие исторические сведения о возникновении игры

Год рождения баскетбола. Основатель игры в баскетбол. Родина баскетбола. Первые шаги баскетбола в России. Развитие баскетбола среди школьников.

### Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма

Общий режим дня. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена сна, гигиена питания. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях баскетболом. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

### Правила игры. Организация и проведение соревнований

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### Места занятий и инвентарь

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

### Общая и специальная физическая подготовка

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

### Практические занятия

Строевые упражнения. Строй. Виды строя. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с резиновыми амортизаторами, у гимнастической стенки и т.д.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, стенка). Упражнения со скакалкой. Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствие без мостика и с мостиком. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке из различных исходных положений. Перекаты в сторону, вперед и назад, прогнувшись, с опорой и без опоры руками. Кувырок вперед из различных исходных положений и с разбега. Кувырок назад. Соединение кувырков вперед и назад. Мост с помощью и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2- 3х20 – 30 м, 3х30 м. Бег 60 м, 100 м. Бег в чередовании с

ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока.

*Подвижные игры.* "Гонка мячей", "Салки", "Метко в цель", "Перестрелка", "Борьба за мяч", "Мяч ловцу", всевозможные эстафеты с предметами и без предметов.

### **Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития быстроты.* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком, спиной к стартовой линии; те же, но перемещения приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления, челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 3 кг). 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 или способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой линии.

*Подвижные игры.* "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов номеров", «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Рывок за мячом» и т. д. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*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). Разнообразные прыжки со скакалкой. Выпрыгивания на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх отталкиваясь одной и двумя ногами; то же, но с преодолением препятствия.

### **Основы техники и тактики игры**

Техника – основы спортивного мастерства. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

### **Практические занятия**

#### ***Техника нападения***

##### *Действия без мяча*

*Техника передвижения.* Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами, остановки, повороты, прыжки толчком одной и двух ног.

*Техника владения мячом.* Ловля двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча, ловля катящегося мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой сверху, одной рукой снизу.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой от плеча в движении, штрафной бросок.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку.

#### ***Техника защиты***

*Техника передвижений.* Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

*Техника овладения мячом.* Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

### **Тактическая подготовка**

#### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча; Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; Выбор способа передачи в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

*Групповые действия:* взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи»; Взаимодействие трех игроков – «треугольник».

*Командные действия.* Организация командных действий по принципу выхода на свободное место; организация командных действий с использованием изученных групповых действий.

#### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающего; противодействие при бросках мяча в корзину.

*Групповые действия:* взаимодействия двух игроков – подстраховка, Взаимодействия двух игроков – отступление.

*Командные действия:* переключения от действий в нападении к действиям в защите; личная система защиты.

### **Контрольные игры и соревнования**

Организация и проведение соревнований. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

### **Контрольные испытания**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке.

### **Посещение соревнований**

Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

### **Литература:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
5. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
6. Джон Р. Вуден «Современный баскетбол» 1997г.
7. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.