

**Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Хатангская средняя школа-интернат»**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 12

от «25» 05 2024 года

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ТМКОУ «Хатангская  
средняя школа - интернат»

*Вас* Васильева Е.В.

«30» августа 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы – базовый

Возраст обучающихся – 14-18 лет

Срок реализации – 1 год (136 часов)

Составитель:

Молчанов Александр Сергеевич

педагог дополнительного

образования

с.п. Хатанга

2024 – 2025 уч. год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Баскетбол» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Типовым Положением «Об образовательном учреждении дополнительного образования детей», Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 № 325, примерной программой по баскетболу для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, программа допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса баскетболистов на спортивно-оздоровительном этапе.

Программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность. Предназначена для работы с учащимися 5-11 классов, проявляющие интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

### **Актуальность программы.**

Актуальность программы основывается на интересе и потребностях обучающихся и их родителей.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включен 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 сельского поселения, матчевые встречи). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Появляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

### **Уровень программы.**

По уровню освоения программа «Баскетбол» является базовым.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, 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 игр 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.

#### **Место реализации программы.**

Программа реализуется в спортивном зале, оснащённом необходимым оборудованием, по адресу: 647460, Россия, Красноярский край, Таймырский Долгано-Ненецкий муниципальный район, село Хатанга, улица Таймырская, дом 40.

#### **Характеристика контингента обучающихся.**

Программа реализуется в спортивной секции – секция «Баскетбол» и адресована учащимся 14-18 лет. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие. Состав группы постоянный в течении учебного года. Программа реализуется в групповой форме и наполняемость в группах составляет не менее 12 человек.

#### **Срок реализации и объем учебных часов.**

Программа рассчитана на 1 год обучения: базовый уровень – 1 год обучения – 136 часов, включая спортивные мероприятия, соревнования.

#### **Режим занятий.**

В соответствии правилами и нормами занятия проводятся 4 раза в неделю еженедельно, продолжительностью 1 академический час (академический час =45 минут). Обучение предполагает групповую работу.

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия.

#### **Формы и методы обучения.**

Программа реализуется в очной форме. Основная форма занятий – групповая. Характеристика группы: разновозрастная.

Методы, используемые на занятиях:

- словесные (беседы, объяснение);
- метод показа;
- игры (игры на развитие внимания, собранности, сосредоточенности, координацию движения; на снятие страхов и повышение уверенности в себе; на снятие мышечного зажима).

#### **Ожидаемые результаты.**

По окончании обучения по программе «Баскетбол» обучающиеся получают общее представление о баскетболе, смогут проявить свои спортивные способности. Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности.

#### **Цели и задачи программы.**

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

#### **Задачи:**

образовательные

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

#### воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- 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;

#### оздоровительные

- укреплять физическое и психологическое здоровье;
- содействовать физическому развитию;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность. Предназначена для работы с учащимися 5-11 классов, проявляющие интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

### Учебный план 8–11 классов

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности по баскетболу Правила игры, личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	4	4	-
2	Общая и специальная физическая подготовка.	20	2	18
3	Совершенствование тактики и техники игры.	30	2	32
4	Совершенствование техники владения и овладения мячом.	32	2	30
5	Контрольные игры, соревнования.	4	-	4
6	Тестирование	2	-	2
	Итого:	102	12	124

#### Содержание учебного плана программы 2-го года обучения

##### 1. Вводное занятие

- Правила техники безопасности
- Правила поведения в спортзале
- Правила проведения разминки
- Правила личной гигиены после занятий
- Оказание первой помощи при травмах и ушибах

##### 2. Общая и специальная физическая подготовка

- Повторение + бег вверх по лестнице
  - Рывок на 15-20 м с вращением мяча вокруг корпуса
  - Передача мяча во время скоростного бега
3. Совершенствование тактики и техники игры
- Повторение
  - Прыжки толчком двух ног, одной ноги
  - Перемещение в защитной стойке, вперед, назад, в стороны
  - Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча
  - Выбор способа передачи в зависимости от расстояния
  - Взаимодействие трех игроков
  - Командные действия с использованием изученных групповых взаимодействий
  - Выбор места и способа противодействия нападающего без мяча
  - Действия одного защитника против двух нападающих
4. Совершенствование техники владения и овладения мячом
- Ловля катящегося мяча
  - Передача двумя руками снизу и с отскоком от пола
  - Броски одной рукой от плеча, сверху
  - Ведение с изменением высоты отскока, направления, правой левой руками
  - Вырывание мяча
  - Выбивание мяча
  - Перехват мяча
5. Контрольные игры, соревнования
- Организация и проведение соревнований
  - Правила соревнования
  - Расписание игр
6. Тестирование

### **Планируемые результаты.**

Обучающиеся секции «Баскетбол» по окончании изучения программного материала к концу будут знать:

- об особенностях зарождения и историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и мире;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- олимпийские игры современности
- правила техники безопасности;
- основы личной гигиены;
- оказание помощи при травмах и ушибах;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (тестирование) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил по баскетболу;
- жесты судьи по баскетболу;
- игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

Обучающиеся будут уметь:

- делать разминку;
- вести мяч;
- делать основные движения;
- бросать мяч в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов;
- демонстрировать ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения;
- ловить и передавать мяч двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- переключаться от индивидуальных действий к командным и на оборот;
- бегать в равномерном темпе до 30 минут;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил.

Обучающиеся будут владеть:

- тактика – техническими приемами баскетбола;
- основами приема судейства игры в баскетбол.

### **Личностные.**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

умение распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

## Формы аттестации и оценочные материалы.

Способ определения результативности – аттестация учащихся.

Аттестация учащихся проводится два раза в год: декабрь и май.

- тестирование обучающихся по пройденному материалу;
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;
- мониторинг результатов по окончанию курса обучения;
- контроль соблюдения техники безопасности;

### Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			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 3x10 м. с ведением мяча	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 3 м. 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

### Тематическое планирование по баскетболу 4 часа в неделю

№ п/п	Тема	Дата занятия
1.	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Судейство.	
2.	Бросок мяча над головой сбоку (крюком) после ведения, после ловли в движении. Бросок двумя руками над головой с преодолением сопротивления двух противников. Учебная игра 5x5	
3.	Передачи двух нападающих против одного защитника. Игра 2x2, 3x3, 4x4	

4.	ОФП. Кросс 40 мин. Учебная игра 5х5	
5.	Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочившим мячом после неудачного броска издали. Передача в тройках. Учебная игра 5х5	
6.	ОФП выпрыгивание вверх с набивными мячами. Броски и ловля в прыжке баскетбольного мяча у стены. Учебная игра 5х5	
7.	Эстафеты. Челночный бег, передачи, ведения, броски в кольцо. Индивидуальная защита. Игра	
8.	Кросс 30 мин., ускорение на отрезках 4х30. Футбол.	
9.	Прыжки толчком двух ног 8-10 раз. Передачи мяча в парах 15-20 раз, челночный бег 10х10 3-4 раза	
10.	Штрафные броски 8 раз, прыжки на месте, челночный бег 6х10. Учебная игра 5х5	
11.	Мини - баскетбол на маленьких площадках 2 тайма по 40 мин.	
12.	Кросс 40 мин. Волейбол.	
13.	Персональная защита. Нападения 2х2, 3х3, 4х4	
14.	Тактика нападения. Учебная игра 5х5	
15.	Совершенствование нападения и защиты в учебной игре 5х5	
16.	ОФП. Тактика нападения. Учебная игра	
17.	Совершенствование нападения и защита. Учебная игра 5х5	
18.	Кроссовая подготовка 40 мин. Волейбол с двумя мячами	
19.	Тактика нападения. Учебная игра 5х5	
20.	Совершенствование нападения и защита. Учебная игра 5х5	
21.	Тактика нападения. Учебная игра	
22.	Совершенствование нападения и защиты	
23.	ОФП. Работа с тяжелыми перекл. 2х8 поднятие штанги 2х20, присед. 2х50. Футбол.	
24.	Совершенствование технических заданий.	
25.	Зонная игра 2х2, 3х3, 5х5	
26.	Передачи, броски. Техническая игра по номерам. Учебная игра 5х5	
27.	Тактическая игра. Игра с набивным мячом. Учебная игра 5х5	
28.	Соревновательная тренировка 2т. 40 мин.	
29.	Совершенствование тактики в учебной игре 5х5	
30.	Кроссовая подготовка 2000м., ускорение на отрезках. Футбол.	
31.	Броски. Ведение, передачи в прыжке. Ведение с изменением направления по сигналу тренера. Учебная игра 5х5	
32.	Перемещения в парах приставным шагом, боком вправо, влево (лицом друг к другу) броски 15-20 раз. Учебная игра.	
33.	Бег зигзагами змейкой, ускорения со старта. Повороты 180 <sup>0</sup> и 360 <sup>0</sup> , задания на ускорения с мячами. Учебная игра.	
34.	Учебная игра 2х2, 3х4, 3х5	
35.	Соревновательная тренировка 2т. 40 мин.	
36.	Тактическая игра. ОФП.	
37.	Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. Подбор мяча после отскока в случае не попадания в корзину. Учебная игра 5х5	
38.	Штрафные броски 3-х очковые. Броски из различных позиций. Передача на дальность, точность. Учебная игра 5х5	
39.	Мини-баскетбол на маленьких площадках. Учебная игра 5х5	
40.	Футбол 2т. 40 мин.	
41.	Разбор тактических позиций. Учебная игра 5х5	

42.	Вращать мяч вокруг шеи вправо на уровне пояса, на уровне коленей перебрасывая из одной руки в другую под ногами. Учебная игра 5x5	
43.	Удерживая мяч двумя руками за головой отпустить его развести руки за спину и поймать мяч. Учебная игра 5x5	
44.	Кросс 3000 метров	
45.	ОФП. Поднимание туловища, прыжки, гибкость.	
46.	СФП. Броски штрафные, с 3-х очковой линии, ведение. Броски из-под щита. Учебная игра.	
47.	Кросс 40 мин. Учебная игра 5x5	
48.	Тактические игры. ОФП.	
49.	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Правила судейства. Перемещения приставными шагами, скрестным шагом, остановки.	
50.	Мини-баскетбол	
51.	Передачи мяча от плеча левой, правой рукой из-за головы. Ведение. Перемещение.	
52.	Соревнования	
53.	Соревнования	
54.	Игровая тренировка. СФП.	
55.	Игровая тренировка. СФП.	
56.	Игровая тренировка. СФП.	
57.	Передвижение игрока спиной вперед, боком приставными шагами. Броски в парах после передачи. Учебная игра. Гимнастические упражнения	
58.	Передачи по диагонали. Учебная игра.	
59.	Беговые упражнения со старта лежа передать мяч. Учебная игра 5x5	
60.	Бег с мячом, броски левой, правой рукой. Передачи. Учебная игра 3x2, 5x5	
61.	ОФП. Поднимание туловища, выпрыгивание с мячом. Челночный бег. Броски. Ведение с изменением направления. Учебная игра 5x5	
62.	Передача мяча об стену. Прыжки через предметы. Учебная игра 2x3, 5x5	
63.	ОФП с мячом, броски со штрафной одной двумя руками в движении. Учебная игра 5x5	
64.	Перемещения, остановки прыжком. Передачи. Учебная игра 5x5	
65.	Передачи мяча с траекторией области ведения, броски, перемещения. Учебная игра 5x5. Гимнастические упражнения.	
66.	Персональная защита. Нападение. Учебная игра 5x5. Кроссовая подготовка.	
67.	Ведение правой, левой, остановка, передачи. Учебная игра 3x2, 5x5. Акробатические упражнения.	
68.	СФП.	
69.	Ведение мяча по кругу. Ведение мяча по кругу. Передачи, броски. Учебная игра 5x5	
70.	Взаимодействие нападающих и защитников одновременно. Учебная игра 5x5	
71.	ОФП. Кросс 1000м. Прыжки	
72.	Перемещение спиной вперед. Приставным шагом. Учебная игра 5x5	
73.	Персональная защита. Ведение мяча в слепую. Передача мяча по звуку. Учебная игра	
74.	Броски, передачи в прыжке. Ведение в приседе. Учебная игра 3x3, 3x2, 5x5	

75.	Игра с мячом по сигналу, ведение с указанием изменения направления. Передачи. Учебная игра 5x5	
76.	ОФП с отягощением. Ведение двух мячей. Учебная игра 5x5	
77.	Кросс 15 мин. Игра в защите. Учебная игра 3x3, 5x5	
78.	Защита в нападении. Ведение с изменением направления. Учебная игра 5x5	
79.	ОФП. Персональная защита. Учебная игра	
80.	Ведение левой, правой, броски в кольцо в прыжке. Учебная игра	
81.	Подвижные игры с мячом, бросками, передачами по сигналу	
82.	Кросс 1000м. Броски из-под щита в кольцо. Передачи на дальность. Учебная игра 5x5	
83.	Ведение в парах, тройках. Защита. Учебная игра 3x3, 5x5	
84.	ОФП. Кросс 1500м. ускорения на отрезках. Игра 5x5	
85.	ОФП. Кросс 1000м. Ускорения на отрезках. Поднимание тяжестей	
86.	Персональная защита. Передачи в движении. Учебная игра 5x5	
87.	Ведение, перемещение. Броски. Остановки. Учебная игра 5x5	
88.	Передачи в тройках, ведение по кругу. Броски. Учебная игра 3x2, 5x5	
89.	Соревновательная тренировка	
90.	Ведение, остановка, броски и съем мяча. Учебная игра 2x2, 3x2, 5x5	
91.	ОФП. Подтягивание, поднимание штанги. Приседание 50 раз 2 подхода	
92.	Соревновательная тренировка 2т по 40 мин.	
93.	Броски, перемещение по всему залу. Игра в защите. Учебная игра 5x5	
94.	ОФП. Кросс 1000м. Эстафетный бег 4x100м. Учебная игра 5x5	
95.	Прыжки с мячом и поворот. Броски с поворотом. Учебная игра 5x5	
96.	Кросс 1000м. по пересеченной местности. Футбол.	
97.	Передачи мяча в тройках. Перемещения. Остановки. Учебная игра 5x5	
98.	СФП. Броски в кольцо, ведение, передачи	
99.	Передачи из-за головы от плеча одной рукой. Учебная игра	
100.	Тактическое занятие. Перемещение игроков	
101.	ОФП. Подтягивание, прыжки, поднимание туловища, гибкость	
102.	Соревновательная тренировка со сменой игроков по командам 2т по 40м	

#### Список литературы для педагогов

1. Гомельский А.Л. Баскетбол. Секреты мастерства. - М.:1997г.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. - М.: Академия. 2004г;
3. Официальные правила баскетбола. - М.: СпортАкадемПресс 2000г;
4. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации при работе с детьми. Школа баскетбола. - Самара. 2002г.

#### Список литературы для обучающихся и родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: НИК СОРТЭЛ. 2002г;
2. Билл Гатмен., Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. - М.: АСТ. 2007г;
3. Джерри В., Краузе, Дон Майер. Баскетбол. Навыки и упражнения. - М.: АСТ. 2006г;

3. Гомельский Е. Игра гигантов. - М.: ВАГРИУС. 2004г;
4. Зимин А.Л. Детский баскетбол. - М.: 2010г;
5. Зимин А.Л. Первые шаги в баскетболе. - М.: 2011г;
6. Костинова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. - М.: 2002г;
7. Яхонтов Е.Р., Генхин З.А. Баскетбол. - М. 2009г.