

Программа рассмотрена и
Рекомендована к применению
на заседании методического совета
Протокол № 1
«25» 08 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ № 11
А.Ю.Амбросенок
«25» 08 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 1 год

Пояснительная записка

Баскетбол является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей оздоровительной, воспитательной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании: - Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; - приказом Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 № 196

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность данной образовательной программы выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность. Данная программа направлена на 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 данной дополнительной образовательной программы:

В данной программе отражены основные принципы обучения и спортивной подготовки детей. Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении и имеет некоторые особенности. Во-первых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно наличие у подростка соответствующего уровня технической и физической подготовки, медицинского заключения. Во-вторых, в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком, так и частично) на открытом воздухе. Естественная двигательная активность детей в условиях зимы значительно снижена. Занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое амплуа. В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки.

Адресат программы: Образовательная программа «Баскетбол» рассчитана на детей 10-18 лет. (3-10класс)

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (9 месяцев), объём 70 часов.

Форма обучения: очная.

Уровень программы: Данная программа предполагает освоение по двум уровням: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов.

Особенность организации образовательного процесса состоит в своеобразном подходе к подготовке баскетболистов.

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Уровневая дифференциация позволяет работать педагогу с обучающимися разного уровня подготовки. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта. На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта.

Организационные формы обучения: предполагается как групповые, так и индивидуальные разновозрастные формы занятий.

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года проводятся два раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБОУ СОШ №11 по представлению преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи дополнительной образовательной программы:

Образовательно-развивающие:

- Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- Приобретение опыта участия в соревнованиях;
- Развитие двигательных качеств учащихся;

Оздоровительные:

- Правильная организация двигательной активности детей;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

Воспитательные:

- Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности;
- Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом;
- Воспитание морально-волевых качеств;
- Содействовать формированию навыков культуры поведения;
- Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

Содержание программы Учебный план

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Теоретические сведения	4	2	2
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	40	2	38
3	Общefизическая подготовка	5	1	4
4	Специально физическая подготовка	7	1	6
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	14	1	13
6	итого	70	7	63

Содержание программы обучения

1. Вводное занятие

Теория: История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

2. Основы знаний Теория: а) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол; б) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

3. Передача мяча Практика: а) передача одной рукой от плеча; б) двумя руками от груди; в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния; г) передачи на месте и в движении; д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник; е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников; ж) ситуационная техника передач.

4. Ведение мяча

Практика: а) стойка при высоком и низком ведении; б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом; в) изменения направления движения; г) вышагивание, скрестный шаг, поворот; д) перевод мяча перед собой и за спиной; е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом; ж) перевод мяча между ногами.

5. Броски

Практика: а) основные характеристики бросков; б) бросок двумя руками от груди; в) техника выполнения точностных бросков в движении; 16 г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»; д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-13 лет); е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12-14 лет); ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (14-17 лет); з) броски одной рукой в движении сверху и снизу; и) корректировка техники бросков; к) подбор и добивание мяча.

6. Игра в нападении

Практика: а) взаимодействие двух и трех нападающих; б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в

учебниках и учебных пособиях); в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника; г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего; д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

7. Игра в защите

Практика: а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; б) противодействие заслонам; в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска; д) защита в численном меньшинстве.

8. Игровая деятельность

Практика: а) применение полученных знаний в игре; б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

9. Итоговое занятие.

Подведение итогов за год. Анализ работы. Награждение отличившихся детей.

Планируемые результаты:

1. Личностные

- Развить навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Сформировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развить нравственные и волевые качества, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Сформировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействовать правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

2. Метапредметные

- Сформировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Сформировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развить умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развить потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

3. Предметные

- Овладеть основными приемами техники и тактики игры;
- Приобрести необходимые теоретические знания;
- Повысить специальную, физическую, тактическую подготовку учащихся по баскетболу;
- Подготовить учащихся к соревнованиям по баскетболу.

баскетбол

Календарно тематический план

№	Дата план	Дата по факту	Тема занятий	Примечание
1.			Техника безопасности. Баскетбол - история развития. Контрольные испытания.	
2.			Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	
3.			Техника передачи одной рукой от плеча	
4.			Передача двумя руками над головой	
5.			Техника передач двумя руками в движении	
6.			Техника броска после ведения мяча	
7.			Техника поворотам в движении	
8.			Техника ловли мяча, отскочившего от щита	
9.			Техника броска в движении после ловли мяча	
10.			Техника броска в прыжке с места	
11.			Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	
12.			Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	
13.			Учет по технической подготовке	
14.			Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	
15.			Техника ведения и передач в движении	
16.			Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	
17.			Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	
18.			Техника отвлекающих действий на бросок	
19.			Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	
20.			Техника выбивания мяча после ведения	
21.			Техника атаки двух нападающих против одного защитника	
22.			Выбивания мяча при ведении	
23.			Передачи одной рукой с поворотом	
24.			Прием нормативов по технической подготовке	
25.			Передачи в движении в парах	
26.			Передачи в тройках в движении	
27.			Передачи в тройках в движении	
28.			Передачи в движении	
29.			Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	
30.			Техника передач мяча	
31.			Техника передач мяча, быстрый прорыв после	

			штрафного броска	
32.			Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	
33.			Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	
34.			Закрепление через центрального, заслоны.	
35.			Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	
36.			Техника передач. Разучивание нападения «тройкой».ОФП	
37			Прием нормативов по технической подготовке	
38			Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	
39			Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	
40			Закрепление техники и тактики в игре, бросков	
41			Закрепление техники и тактики в игре, бросков	
42			Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	
43			Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	
44			Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча	
45			Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального игрока	
46			Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	
47			Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	
48			Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	
49			Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	
50			Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	
51			Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	
52			Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	
53			Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	
54			Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	
55			Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	
56			Учебная игра	
57			Закрепление пройденного материала	
58			Тактика ведения на максимальной скорости	
59			Техника ведения на максимальной скорости	
60			Прием нормативов по технической и специальной подготовки	

61			Техника добивания мяча в корзину	
62			Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	
63			Техника бросков и передач в движении	
64			Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	
65			Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	
66			Броски в движении	
67			Учебная игра	
68			Закрепление пройденного материала	
69			Контрольные испытания	
70			Подвижные игры. Подведение итогов	

Условия реализации программы:

В группу обучения принимаются все желающие заниматься баскетболом, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные, разнополые.

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала; баскетбольная площадка на открытом воздухе;
- Баскетбольные мячи – 20шт;
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи – 15 шт;
- Скакалки – 20шт; Фишки – 10 шт;
- Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».

Техническое оснащение:

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- компьютер.

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой.

Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по баскетболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Оценочный материал.

Используются следующие виды контроля:

Подведение итогов проводится на контрольном занятии и зачётах.

1. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. 5-6 класс.

Испытуемый стоит на боковой линии трёхсекундной зоны под углом 45 градусов по отношению к щиту. Выполняет два броска в кольцо с отражением от щита, переходит на

противоположную сторону трёхсекундной зоны и выполняет ещё два броска с отражением от щита, затем выполняет два прямолинейных по отношению к щиту броска с отражением от щита с расстояния 2 метра. В общей сложности следует выполнить два броска слева, два справа и два по прямой.

Высокий уровень» - 4 попадания

Средний уровень - 3 попадания

Низкий уровень - 2 попадания

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

7-9 класс Выполнение 5 штрафных бросков с расстояния 7 класс 3 метра, 8 класс 3,5 метра, 9 класс с линии штрафного броска. Броски выполняются произвольно, как с отскоком так и без отскока от щита.

Высокий уровень - 3 попадания

Средний уровень - 2 попадания

Низкий уровень - 1 попадание

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

2. Передачи мяча в стену

Описание задания: Испытуемый стоит перед стеной на расстоянии 2 м (5 – 7 класс) и 2,5м (8 – 9 класс). По сигналу учителя начинает последовательно выполнять передачи мяча в стену стараясь за минимальное количество времени выполнить передачи. Учащиеся 5 классов выполняют 5 передач двумя руками от груди и 5 передач от груди двумя руками с отскоком мяча от пола. Учащиеся 6 классов выполняют 10 передач чередуя передачи от груди двумя руками и от груди двумя руками с отскоком от пола (1-я от груди, 2-я с отскоком от пола, 3-я от груди, 4-я с отскоком от пола и т.д.). Учащиеся 7 классов выполняют 3 передачи левой рукой от плеча, 3 передачи правой рукой от плеча, 3 передачи двумя руками с отскоком от пола, 3 передачи двумя руками от груди. Учащиеся 8 – 9 классов выполняют передачу мяча левой рукой от плеча, правой рукой от плеча, от груди двумя руками с отскоком от пола, от груди двумя руками. Так следует сделать три круга.

3. Передача мяча одной рукой от плеча:

Из основной стойки руки отводятся к плечу, мяч лежит на кисти бросающей руки и поддерживается другой рукой так, чтобы локти не поднимались, туловище поворачивается в сторону замаха. Затем рука придерживающая мяч отводится, а бросающая выпрямляется одновременно с поворотом туловища и последующим энергичным захлестывающим движением кисти. Передачи с отскоком от пола производятся так же, только мяч направляется в пол. Существенные ошибки: неправильное исходное положение и хват мяча; замах осуществляется за счёт разведения локтей в стороны, мяч прижимается к груди; после отскока от стены мяч не долетает до ученика или он его не ловит; неправильное положение при ловле мяча (руки находятся близко к груди, расстояние между ладонями слишком маленькое или большое, ноги выпрямлены в коленных суставах), при передаче одной рукой мяч находится высоко или низко относительно плеча, недостаточное скручивающее движение корпусом. Мелкие ошибки: неполное выпрямление рук в локтевом суставе; не сбалансированная работа рук, ног, корпуса; в момент выпуска мяча кисти не расслабляются, недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом.

Список литературы.

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.