

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №163

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2024г.  
Протокол №1

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ № 163  
приказ №122-50-у от 30.08.2024г.



Н.В.Фоминых

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивной направленности

### **Баскетбол**

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации: 1 год

г. Екатеринбург, 2024

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с **нормативными документами**:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

**Направленность программы** – спортивная.

**Актуальность программы.**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

По своему воздействию спортивные игры, в том числе баскетбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 14-18 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, но с допуском медика. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 8-15 человек.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Периодичность и продолжительность занятий:** 1 группа 2 раза в неделю по 2,15 по часов в неделю

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности.**

Исходя из особенностей баскетбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча. Специфические упражнения, применяемые в тренировке баскетболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные. Соревновательные упражнения – это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в баскетбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по баскетболу. Специальные упражнения – это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

## 1.2. Цели и задачи

**Цель программы** – разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых баскетболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

### Задачи программы

#### обучающие:

- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;

#### развивающие:

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- участие в соревнованиях по баскетболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правил игры в баскетбол.

#### воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- укрепление здоровья и закаливание организма;

## 1.3. Содержание программы

### Учебно-тематический план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Общие основы баскетбола	9	0	9	Итоговая игра
2.	Общая физическая подготовка	18	18	0	Итоговая игра
3.	Специальная физическая подготовка	22,5	22,5	0	Итоговая игра
4.	Техническая подготовка	22,5	22,5	0	Итоговая игра
5.	Тактическая подготовка	27	27	0	Итоговая игра
6.	Игровая подготовка	36	36	0	Итоговая игра
7.	Контрольные и календарные игры	27	27	0	Итоговая игра

### Содержание учебно-тематического плана

#### Общие основы баскетбола.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры в баскетбол, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

### **Общая физическая подготовка.**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

### **Специальная физическая подготовка.**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

### **Техническая подготовка.**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

### **Тактическая подготовка.**

#### **Нападение**

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

#### **Защита**

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

### **Игровая подготовка.**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

### **Контрольные и календарные игры.**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

## **Планируемые результаты обучения**

### **В конце 1 года обучения обучающиеся должны**

#### **Знать:**

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в баскетбол;
- историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- тактические приемы в баскетболе.

#### **Уметь:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть основными техническими приемами баскетболиста.
- проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

#### **Кроме того, обучающиеся:**

- сумеют проводить судейство матча;
- сумеют организовать самостоятельные занятия по баскетболу, а также, с группой товарищей;
- сумеют организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			прат	теор		
1	сентябрь	Лекция, беседа		2,25	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Развитие баскетбола в России и за рубежом.	обсуждение
2	сентябрь	Лекция, беседа		2,25	Общие основы баскетбола. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	обсуждение
3	сентябрь	Лекция, беседа		2,25	Личная гигиена. Организация, правила судейства и проведение соревнований.	обсуждение
4	сентябрь	Лекция, беседа		2,25	Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.	обсуждение
5	сентябрь	Практика	2,25		Общая физическая подготовка. Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой.	наблюдение
6	сентябрь	Практика	2,25		Передача двумя руками над головой, в движении.	наблюдение
7	сентябрь	Практика	2,25		Броски после ведения. Техника передвижения при нападении. Учебная игра.	наблюдение
8	сентябрь	Практика	2,25		Повороты в движении. Учебная игра. Тестирование.	наблюдение
9	октябрь	Практика	2,25		Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места.	наблюдение
10	октябрь	Практика	2,25		Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски.	наблюдение
11	октябрь	Практика	2,25		Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	наблюдение
12	октябрь	Практика	2,25		Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения.	наблюдение
13	октябрь	Практика	2,25		Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	наблюдение
14	октябрь	Практика	2,25		Учебная игра	наблюдение
15	октябрь	Практика	2,25		Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.	наблюдение
16	октябрь	Практика	2,25		Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	наблюдение
17	ноябрь	Практика	2,25		Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения, опека игрока без мяча.	Наблюдение

18	ноябрь	Практика	2,25		Учебная игра.	наблюдение
19	ноябрь	Практика	2,25		Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения, опека игрока без мяча.	наблюдение
20	ноябрь	Практика	2,25		Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.	наблюдение
21	ноябрь	Практика	2,25		Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.	наблюдение
22	ноябрь	Практика	2,25		Техника отвлекающих действий на бросок. Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание.	наблюдение
23	ноябрь	Практика	2,25		Опека игрока. Учебная игра.	наблюдение
24	декабрь	Практика	2,25		Техника выбивания мяча после ведения.	наблюдение
25	декабрь	Практика	2,25		Техника передач в движении в парах. Учебная игра. Тестирование.	наблюдение
26	декабрь	Практика	2,25		Техника передач в тройках в движении. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Учебная игра.	наблюдение
27	декабрь	Практика	2,25		Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита.	наблюдение
28	декабрь	Практика	2,25		Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.	наблюдение
29	декабрь	Практика	2,25		Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча.	наблюдение
30	декабрь	Практика	2,25		Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска.	наблюдение
31	декабрь	Практика	2,25		Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.	наблюдение
32	январь	Практика	2,25		Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска.	наблюдение
33	январь	Практика	2,25		Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.	наблюдение
34	январь	Практика	2,25		Техника нападения «тройкой».	наблюдение
35	январь	Практика	2,25		Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии.	наблюдение
36	январь	Практика	2,25		Заслоны. Учебная игра.	наблюдение
37	январь	Практика	2,25		Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком.	наблюдение

38	январь	Практика	2,25		Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального.	наблюдение
39	февраль	Практика	2,25		Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока.	наблюдение
40	февраль	Практика	2,25		Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	наблюдение
41	февраль	Практика	2,25		Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие.	наблюдение
42	февраль	Практика	2,25		Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски.	наблюдение
43	февраль	Практика	2,25		Подвижные игры. Техника бросков с подбором и добиванием.	наблюдение
44	февраль	Практика	2,25		Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3.	наблюдение
45	февраль	Практика	2,25		Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.	наблюдение
46	февраль	Практика	2,25		Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	наблюдение
47	март	Практика	2,25		Командные и тактические действия в нападении и защите.	наблюдение
48	март	Практика	2,25		Двухсторонняя игра. Контрольное тестирование.	наблюдение
49	март	Практика	2,25		Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.	наблюдение
50	март	Практика	2,25		Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием.	наблюдение
51	март	Практика	2,25		Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.	наблюдение
52	март	Практика	2,25		Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом.	наблюдение
53	март	Практика	2,25		Зонная защита. Персональная защита. Учебная игра.	наблюдение

54	март	Практика	2,25		Методика судейства. Учебная игра.	наблюдение
55	апрель	Практика	2,25		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	наблюдение
56	апрель	Практика	2,25		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	наблюдение
57	апрель	Практика	2,25		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	наблюдение
58	апрель	Практика	2,25		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.	наблюдение
59	апрель	Практика	2,25		Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	наблюдение
60	апрель	Практика	2,25		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	наблюдение
61	апрель	Практика	2,25		Броски со средней дистанции. Штрафные броски. Учебная игра.	наблюдение
62	апрель	Практика	2,25		Подвижные игры. Тактическая подготовка юного спортсмена.	наблюдение
63	май	Практика	2,25		Совершенствование технико-тактических умений. Учебно-тренировочные игры 3х3.	наблюдение
64	май	Практика	2,25		Учебно-тренировочные игры 3х3.	наблюдение
65	май	Практика	2,25		Учебно-тренировочные игры 3х3.	наблюдение
66	май	Практика	2,25		Учебно-тренировочные игры 3х3. Подведение итогов года.	наблюдение
67	май	Практика	2,25		Учебно-тренировочные игры 3х3. Подведение итогов года. Индивидуальные задания на лето.	наблюдение
68	май	Практика	2,25		Подведение итогов года. Индивидуальные задания на лето.	наблюдение

## 2.2. Условия реализации программы

### 2.1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- баскетбольные мячи;
- баскетбольные кольца;
- баскетбольный щит;
- спортивная форма для занятий.

### 2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит в форме участия в соревнованиях различного уровня (школьного, районного, городского, областного, российского). Аттестация подтверждается

грамотами конкурсных мероприятий. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведенных занятий методами наблюдения, обсуждения, сопоставлений успехов.

#### **2.4. Методическое обеспечение**

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);

- практический (упражнения);

Образовательная деятельность организована в основном форме практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, контроль качества обученности. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный.

#### **Список используемой учебно-методической литературы**

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. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения - М., АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов - М., ВАГРИУС, 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта - М., Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол - М., Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол. Книга для учащихся – Киев, 1989.
8. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г.
9. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р. - СПб, 2007г.;
10. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.