



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Надыма**

Утверждена  
Педагогическим советом  
МОУ «Средняя  
общеобразовательная  
школа № 1 с углубленным  
изучением отдельных  
предметов»  
Протокол № 8 от 27.04.2020  
Председатель

Е.В. Сиротинова

Согласована  
с заместителем директора по  
воспитательной работе

Заместитель директора по  
воспитательной работе

Л.А. Щербовских

Введена в действие  
Приказом директора МОУ  
«Средняя общеобразовательная  
школа № 1 с углубленным  
изучением отдельных предметов»  
от 28.08.2020 № 157

Директор школы

Е.В. Сиротинова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
учебного объединения дополнительного образования  
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст детей 14-17 лет  
Срок реализации – 1 год

Автор:  
Гнатенко Никита Николаевич.

Надым-2020

## Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции «Баскетбол» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41).

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углубленная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, которая развивает все необходимые двигательные качества

(выносливость, быстроту, силу, координацию движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.). В этой игре также формируются личностные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Отличительной особенностью данной программы является то, что она составлена с учетом физического развития и подготовленности детей 13-17 лет.

Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научно обоснованные эффективные средства и методы физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей в свободное от учебы время, пробуждает интерес к определенному виду спорта.

**Цель программы** - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом; формирование навыков здорового образа жизни, формирование сборной команды школы для участия в городских соревнованиях.

**Задачи:**

**образовательные:**

- 1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

**оздоровительные:**

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3 - развитие основных физических качеств; 4 - укрепление здоровья;

5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.  
**воспитательные:** воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

#### Место в учебном плане.

На изучение программы секции «Баскетбол» отводится 144 часа в год.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2 раза в неделю	4 часа	144 часа

#### Планируемые результаты:

**Знать:** Основы знаний о здоровом образе жизни.

Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране. Правила игры в баскетбол. Тактические приемы в баскетболе.

**Уметь:** Выполнять основные технические приемы баскетболиста. Проводить судейство. Проводить разминку баскетболиста, организовывать проведение подвижных игр.

**Развить качества личности:** Развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе, трудолюбие, целеустремленность.

#### Тематическое планирование

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов
1.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	6
2.	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: общая и специальная физическая подготовка; основы техники и тактики игры.	102 32 70
3.	Способы спортивно-тренировочной деятельности: контрольные игры и соревнования; контрольные испытания; соревновательная деятельность.	38 4 4 28
4.	Всего часов	146

#### Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, игровая подготовка.

##### Теоретические сведения:

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека. - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. - Техническая подготовка баскетболистов.
- Тактическая подготовка баскетболистов. - Подведение итогов года.

##### 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 броска с двух шагов в движении.

#### **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 игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

##### **Контрольные нормативы:**

- Прыжки вверх с места, бег 30 метров.
- Передвижения в защитной стойке, скоростное ведение мяча, передачи мяча, дистанционные броски, штрафные броски.

##### **Самоподготовка:**

- отработка техники броска;
- отработка техники ведения мяча; -отработка техники передачи мяча;
- просмотр игр и изучение правила игры;
- отработка специальных физических упражнений.

## Тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема
1	2	Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.
2	2	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.
3	2	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.
4	2	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.
5	2	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.
6	2	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.
7	2	Повороты в движении. Учебная игра.
8	2	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.
9	2	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.
10	2	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.
11	2	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.
12	2	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.
13	2	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.
14	2	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.
15	2	Контрольное тестирование
16	2	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.
17	2	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.
18	2	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.
19	2	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.
20	2	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.
21	2	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.
22	2	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.
23	2	Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.
24	2	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.
25	2	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.
26	2	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.
27	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.
28	2	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра.
29	2	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.
30	2	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.
31	2	Техника нападения через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.
32	2	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.
33	2	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.
34	2	Прием нормативов по технической подготовке.
35	2	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.
36	2	Технико-тактическая подготовка.
37	2	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.
38	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.
39	2	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.
40	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.
41	2	Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.
42	2	Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.
43	2	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. Учебная игра.
44	2	Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски. Учебная игра.
45	2	Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра.
46	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.
47	2	Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра.
48	2	Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3.
49	2	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.
50	2	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.
51	2	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.
52	2	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.

53	2	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.
54	2	Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.
55	2	Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием.
56	2	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.
57	2	Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом .
58	2	Тактика защиты. Зонная защита . Учебная игра.
59	2	Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра.
60	2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.
61	2	Многokrатное выполнение технических приемов и тактических действий.
62	2	Многokrатное выполнение технических приемов и тактических действий.
63	2	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.
64	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
65	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.
66	2	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.
67	2	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.
68	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
69	2	СФП. Броски со средней дистанции.
70	2	Штрафные броски. Учебная игра.
71	2	Совершенствование технико-тактических умений.
72	2	Учебно-тренировочные игры 3x3.
73	2	Подведение итогов года. Индивидуальные задания на лето.

### Материально-техническое обеспечение

1. Мячи баскетбольные.
2. Скакалки .
3. Маты гимнастические.
4. Гимнастические скамейки.
5. Баскетбольные кольца с сетками.
6. Мячи набивные.
7. Гимнастические стенки.
8. Стойки, конусы.
9. Баскетбольные щиты .
10. Перекладины навесные.
11. Свисток.
12. Секундомер.

### Список литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М.
3. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., Физкультура и спорт.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебно – методическое пособие для студентов ФФК пед. вузов, учителей школ и тренеров по баскетбол / М. Издательский центр « Академия».
5. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. – Л.: Лениздат.
6. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М.: «ФиС».
7. Официальные правила баскетбола. М. Спорт Академ Пресс.
8. Интернет ресурсы.