

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 5 городского округа Стрежевой  
с углубленным изучением отдельных предметов»**

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании МС  
протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора МОУ «СОШ №5»  
№19/1  
от «29» августа 2024 г.

**Программа дополнительного образования**

секция «Баскетбол»

для обучающихся 14-17 лет

разработчики: учителя физической культуры

2024 – 2025 учебный год

## Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» является модифицированной. За основу взята программа «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» 2004года.

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, 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. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

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 веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

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.

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### Цель:

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной **целью** созданной нами программы дополнительного образования детей «Баскетбол». Создание условий для

полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Задачи:**

#### *1. Образовательные:*

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### *2. Развивающие:*

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

#### *3. Воспитательные:*

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **Условия набора.**

Программа предназначена для детей 14-16 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с 1 сентября до 10 сентября текущего года. Возможен набор отдельных обучающихся в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

### **Сроки реализации программы - 1 года.**

Программа рассчитана на детей и подростков от 14 до 16 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

#### *Наполняемость учебной группы*

Минимальное количество обучающихся в группе 12 чел.

1 год обучения – 12 человек

### **Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

### **Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

**Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### Учебно-тематический план программы секции

| №<br>п/п | Содержание занятий                                     | В том числе |          |
|----------|--|-------------|----------|
|          |  | Теория      | Практика |
| 1        | Основы знаний  | 2           |          |
| 2        | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 4           |          |
| 3        | Общая и специальная физическая подготовка              | 6           | 6        |
| 4        | Техника и тактика игры                                 | 3           | 39       |
| 5        | Контрольные игры и соревнования                        |             | 35       |
| 6        | Тестирование   | 2           | 5        |
| 7        | Итого:   | 17          | 85       |

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

### Содержательное обеспечение разделов программы

#### *Теоретическая подготовка*

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.

8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### ***Физическая подготовка***

#### ***1. Общая физическая подготовка.***

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### ***2. Специальная физическая подготовка.***

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### ***Техническая подготовка***

#### ***1. Упражнения без мяча.***

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.

- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

## **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.

- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

#### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

#### ***Тактическая подготовка***

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.



7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Развитие двигательных способностей. Контрольные нормативы:**

| <b>Контрольные упражнения</b>  | <b>по<br/>л</b> | <b>Показатели</b>  |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |
|--------------------------------|-----------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
|                                |                 | <b>14 лет</b>      |                    |                    | <b>15 лет</b>      |                    |                    | <b>16 лет</b>      |                    |                    |
|                                |                 | <b><u>5</u></b>    | <b><u>4</u></b>    | <b><u>3</u></b>    | <b><u>5</u></b>    | <b><u>4</u></b>    | <b><u>3</u></b>    | <b><u>5</u></b>    | <b><u>4</u></b>    | <b><u>3</u></b>    |
| <b>Бег 100 м (с)</b>           | <b><u>м</u></b> | <b><u>14,0</u></b> | <b><u>14,5</u></b> | <b><u>15,1</u></b> | <b><u>13,8</u></b> | <b><u>14,4</u></b> | <b><u>15,0</u></b> | <b><u>13,1</u></b> | <b><u>13,7</u></b> | <b><u>14,3</u></b> |
|                                | <b><u>ж</u></b> | <b><u>17,2</u></b> | <b><u>17,9</u></b> | <b><u>18,6</u></b> | <b><u>16,2</u></b> | <b><u>16,9</u></b> | <b><u>17,6</u></b> | <b><u>15,8</u></b> | <b><u>17,5</u></b> | <b><u>18,2</u></b> |
| <b>Челночный бег 10x10 м/с</b> | <b><u>м</u></b> | <b><u>27,2</u></b> | <b><u>29,0</u></b> | <b><u>31,0</u></b> | <b><u>24,5</u></b> | <b><u>26,0</u></b> | <b><u>28,0</u></b> | <b><u>25,0</u></b> | <b><u>27,0</u></b> | <b><u>28,5</u></b> |
|                                | <b><u>ж</u></b> | <b><u>30,5</u></b> | <b><u>31,7</u></b> | <b><u>33,0</u></b> | <b><u>29,5</u></b> | <b><u>31,0</u></b> | <b><u>32,0</u></b> | <b><u>28,6</u></b> | <b><u>30,0</u></b> | <b><u>31,0</u></b> |
| <b>Прыжок в длину с места</b>  | <b><u>м</u></b> | <b><u>220</u></b>  | <b><u>210</u></b>  | <b><u>195</u></b>  | <b><u>235</u></b>  | <b><u>220</u></b>  | <b><u>210</u></b>  | <b><u>240</u></b>  | <b><u>225</u></b>  | <b><u>215</u></b>  |
|                                | <b><u>ж</u></b> | <b><u>180</u></b>  | <b><u>170</u></b>  | <b><u>160</u></b>  | <b><u>186</u></b>  | <b><u>175</u></b>  | <b><u>164</u></b>  | <b><u>185</u></b>  | <b><u>175</u></b>  | <b><u>165</u></b>  |

| <b>Контрольные упражнения</b>      | <b>пол</b>      | <b>Показатели</b>  |                    |                    |                    |                    |                    |
|------------------------------------|-----------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
|                                    |                 | <b>15 лет</b>      |                    |                    | <b>16 лет</b>      |                    |                    |
|                                    |                 | <b><u>5</u></b>    | <b><u>4</u></b>    | <b><u>3</u></b>    | <b><u>5</u></b>    | <b><u>4</u></b>    | <b><u>3</u></b>    |
| <b>Бег 60 м (с)</b>                | <b><u>м</u></b> | <b><u>8,9</u></b>  | <b><u>9,4</u></b>  | <b><u>10,1</u></b> | <b><u>8,6</u></b>  | <b><u>9,3</u></b>  | <b><u>10,0</u></b> |
|                                    | <b><u>ж</u></b> | <b><u>10,0</u></b> | <b><u>10,4</u></b> | <b><u>10,8</u></b> | <b><u>9,7</u></b>  | <b><u>10,1</u></b> | <b><u>10,5</u></b> |
| <b>Челночный бег 6x10 м (с)</b>    | <b><u>м</u></b> | <b><u>16,7</u></b> | <b><u>17,7</u></b> | <b><u>18,7</u></b> | <b><u>16,2</u></b> | <b><u>17,2</u></b> | <b><u>18,2</u></b> |
|                                    | <b><u>ж</u></b> | <b><u>17,8</u></b> | <b><u>19,0</u></b> | <b><u>20,2</u></b> | <b><u>17,7</u></b> | <b><u>18,9</u></b> | <b><u>20,1</u></b> |
| <b>Прыжок в длину с места (см)</b> | <b><u>м</u></b> | <b><u>195</u></b>  | <b><u>185</u></b>  | <b><u>170</u></b>  | <b><u>205</u></b>  | <b><u>190</u></b>  | <b><u>175</u></b>  |
|                                    | <b><u>ж</u></b> | <b><u>170</u></b>  | <b><u>160</u></b>  | <b><u>150</u></b>  | <b><u>175</u></b>  | <b><u>165</u></b>  | <b><u>155</u></b>  |

**Учебно-методическое обеспечение.**

В рамках содержания первого занимающиеся получают раздела теоретические знания о истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к месту занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежды и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия учащиеся

получают представление о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы 2-5 применяются, как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: методы регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятиях с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении разделов программы. Основные методы: игровые, соревновательные. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- Помещение спортивного зала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 16 шт.;
- Баскетбольный щит – 2 шт.;
- Набивные мячи – 9 шт.;
- Скакалки- 16 шт.;
- Фишки – 16 шт.

#### **Список литературы**

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,74
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 76
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,75.