

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»  
(МОУ СШ № 3)**

ПРИНЯТО на заседании  
педагогического (методического) совета  
от « 30 » мая 2023 г.  
протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ  
директор МОУ СШ № 3  
М.Г. Тубекова \_\_\_\_\_  
« 31 » мая 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст детей: 13-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:  
И.Ф. Лях, А.А. Зданевич  
учитель физической культуры  
В.В. Велько

**Волжский 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется «Комплексная программа физического воспитания уч-ся 1 – 11 кл.» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, вариативная часть: баскетбол.

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287;
- приказом Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023г. № 370 « Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».

Место программы в образовательном процессе

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 систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

**Актуальность** физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

## Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Ц е л ь п р о г р а м м ы** – углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

**О с н о в н ы м и з а д а ч а м и** программы являются:

- укрепление здоровья; содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу; отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

## Содержание программы

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

## **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**С л о в е с н ы е м е т о д ы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Н а г л я д н ы е м е т о д ы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**П р а к т и ч е с к и е м е т о д ы:** метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Ф о р м ы о б у ч е н и я:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**П р а к т и ч е с к и е м е т о д ы:** метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Ф о р м ы о б у ч е н и я:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## Материально-техническое обеспечение занятий.

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 1 комплект.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 2 шт.
3. Шахматные часы – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки – 4 шт.
7. Гимнастические маты – 3 шт.
8. Скакалки – 15 шт.
9. Гантели различной массы – 10 шт.
10. Мячи баскетбольные – 10 шт.
11. Насос ручной со штуцером – 2 шт.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 7–8-х классов представлено в примерном учебном плане.

### Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	7 -8 классы
<b>1.</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>2 ч.</b>
<b>2.</b>	<b>Техническая</b>	<b>24 ч.</b>
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	2 ч.
	2.2. Ловля и передача мяча	6 ч.
	2.3. Ведение мяча	6 ч.
	2.4. Броски мяча	10 ч.
<b>3.</b>	<b>Тактическая</b>	<b>14 ч.</b>
	3.1. Действия игрока в защите	8 ч.
	3.2. Действия игрока в нападении	6 ч.
<b>4.</b>	<b>Физическая</b>	<b>16 ч.</b>
	4.1. Общая подготовка	14 ч.
	4.2. Специальная	4 ч.
<b>5.</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>8 ч.</b>
<b>6.</b>	<b>Тестирование</b>	<b>4 ч.</b>
<b>Итого:</b>		<b>68 ч.</b>

## Содержание программы.

### Теоретическая подготовка.

#### 1. Развитие баскетбола в России.

Описание игры её возникновение и развитие.

#### 2. Гигиенические сведения.

Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

#### 3. Гигиена места занятий.

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

#### 4. Физическая подготовка баскетболиста.

#### 5. Техническая подготовка баскетболиста.

### Физическая подготовка.

#### 1. Общая физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

1.1. *Общеразвивающие упражнения:* элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. *Подвижные игры:* “Салки спиной к щиту”, “Вызов номеров”, “Слушай сигнал”, “Круговая охота”, “Бегуны”, “Переправа”, “Кто сильнее”.

1.3. *Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м.

Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 300, 500 м.

1.4. *Полосы препятствий.*

1.5. *Акробатические упражнения* (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

1.6. *Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

#### 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.

## 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.

## 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.

*Техника нападения.* Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

*Техника защиты.* Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват 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.

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1).

Командные действия: нападение с целью выбора свободного.

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита

*Контрольные игры и соревнования.* Правила соревнований, положение о соревнованиях.

Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований.

*Практические занятия.* Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

**Ожидаемые результаты** освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

#### **Личностные результаты:**

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 результаты:**

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 рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

#### **Предметные результаты:**

знать об особенностях зарождения, истории баскетбола; знать о физических качествах и правилах их тестирования; выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом; владеть тактико-техническими приемами баскетбола; знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения; владеть основами судейства игры в баскетбол.

#### **Список литературы**

1. Программа физическое воспитание учащихся 5-9 классов. В.И. Лях; М.: Просвещение, 2014 г.
2. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 7-8 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
3. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2004 г.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Баскетбол; Внеклассная работа. Спортивные секции. Баскетбол. (Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).