

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1 имени Дениса Сергеевич Стребина  
г.Конаково Тверской области

**СОГЛАСОВАНО**  
Методический совет  
МБОУ СОШ №1 г.Конаково  
им.Дениса Стребина  
Протокол №1 от 30.08.2023  
зам.директора по УВР  
Рука Дениса Стребина

**УТВЕРЖДАЮ**  
Паутова О.А.  
директор МБОУ СОШ №1 г.Конаково  
им. Дениса Стребина  
Приказ №130 от 01.09.2023

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## секции баскетбола

Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
учитель физической культуры  
Петров С.П.

2023-2024 учебный год

## **Пояснительная записка**

Программа секции баскетбола составлена на основе авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича (В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов средней общеобразовательной школы».- М.: «Просвещение», 2015 год).

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы:** физкультурно-спортивная.  
**Уровень освоения программы:** базовый.

**Актуальность программы.** 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.

Технические приемы, тактические действия и особенно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических особенностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллектизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

**Отличительные особенности программы.** Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки юных баскетболистов, формируя у учащихся целостное представление о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное воспитать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол.

**Цель программы:** физическое развитие подростков средствами баскетбола.

**Задачи:**

1. Обучение навыкам игры в баскетбол, судейской и инструкторской практике данной игры.
2. Расширение знаний о способах общей физической подготовки.
3. Развитие силы, гибкости, ловкости, выносливости.
4. Содействие общему физическому и духовному развитию обучающихся.
5. Развитие наблюдательности, реакции, самостоятельности мышления.
6. Формирование навыков коллективизма.
7. Воспитание организованности, дисциплины, воли.
8. Приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

**Категория обучающихся:** 11-15 лет.

**Сроки реализации программы:** рассчитана на 1 года обучения - 38 часов.

**Формы организации образовательной деятельности:** тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, просмотры соревнований.

**Формы и контроля и оценочные материалы.**

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

- спортивные соревнования
- личные достижения учащихся (по итогам тестирования).

Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения следующих форм контроля:

- предварительного: проводится тестирование физических данных учащихся;
- текущего: тестирование и итоги игр между командами, созданными из членов кружка;
- итогового: участие в спортивных соревнованиях.

Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:

- уровень воспитанности обучающихся;
- микроклимат в детском объединении;
- взаимодействие с родителями.

Также объективными показателями влияния организованного педагогического процесса на личность учащихся будут качественные личностные изменения. Эти критерии исследуются методами анкетирования, опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями. А также самооценка себя ребенком.

### **Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы**

**Учащиеся будут знать:**

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю российского баскетбола;
- лучших игроков в баскетбол в области и России;
- правила игры в баскетбол;
- правила личной гигиены;
- правила проведения соревнований.

**Учащиеся научатся:**

- выполнять перемещение в стойке;
- остановку в два шага прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя руками и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять броски мяча в корзину одной рукой и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч.

- сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения, разнообразить действия, сочетая различные приемы.

## Содержание программы

№	Название разделов	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Общие основы баскетбола. Техника безопасности. Правила игры	1	1	-
2	Общефизическая подготовка	5	1	4
3	Специальная подготовка	6	1	5
4	Техническая подготовка	7	2	5
5	Тактическая подготовка	7	2	5
6	Игровая подготовка	6	1	5
7	Соревнования	5	-	5
8.	Итоговое занятие	1	-	1
<b>Итого</b>		<b>38</b>	<b>8</b>	<b>30</b>

### **Общие основы баскетбола. Техника безопасности. Правила игры (1 час)**

История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

### **Общефизическая подготовка (5 часов)**

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 (6 часов)**

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 (7 часов)**

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 (7 часов)**

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 (6 часов)**

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

#### **Соревнования (5 часов)**

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

#### **Итоговое занятие (1 час)**

Итоговая контрольная игра.

### **Тематическое планирование**

№	Тема занятия	Дата проведения	
		План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Фолы. Нарушения. Судейство.		
2	Передвижение. Броски в движении. Игра в средней линии.		
3	Броски на месте и в движении. Штрафные броски.		
4	Передвижения в движении. Финты. Броски в движении.		
5	Броски в движении. Нападающие действия. Вбрасывания. Учебная игра.		
6	Быстрый прорыв. Фолы. Финты. Штрафные броски.		
7	Нападающие действия. Оборона. Вбрасывание. Учебная игра в «тройках».		
8	Быстрый прорыв. Фолы. Финты. Штрафные броски.		
9	Игра в обороне. 3-х очковые броски. Съём мяча под корзиной.		
10	Силовые и беговые упражнения. Выбивание в движении. Игра 3:3.		
11	Беговые упражнения. Опорный прыжок. Многоскоки. Учебная игра.		
12	Броски в штрафной зоне. Учебная игра.		
13	Вбрасывание. Фолы. Передвижения с мячом. Вырывание. Игра.		
14	Игра в «тройках». Бег с ускорением. Учебная игра.		
15	Игра 3:3. Броски. Учебная игра.		

16	Вбрасывание. Бег с ускорением. Учебная игра.		
17	Передвижения с мячом. Броски в движении. Учебная игра.		
18	Беговые силовые упражнения. Штрафные броски. Учебная игра.		
19	Бег свободный с чередованием (рывки в разных направлениях). Учебная игра.		
20	Бег с рывками в разных направлениях. Повороты на 180°.		
21	Ведение мяча в разных направлениях с разной скоростью. Учебная игра.		
22	Броски мяча вверх – вперед расстояние 4-5 метров, поймать без касания о площадку. Учебная игра.		
23	Броски мяча из положения боком, спиной к направлению движения. Учебная игра.		
24	Броски мяча вверх – вперед. Повторения правил игры в баскетбол. Учебная игра.		
25	Перемещение в защитной стойке. Разное ведение мяча. Учебная игра.		
26	Бросок мяча в движении. Учебная игра.		
27	Закрепление бросков мяча в движении. Учебная игра.		
28	Завершение бросков мяча в движении. Учебная игра		
29	Штрафной бросок. Учебная игра.		
30	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.		
31	Ведение мяча с изменениями скорости. Учебная игра.		
32	Ведение мяча правой и левой руками. Бросок мяча в прыжке. Учебная игра.		
33-37	Соревнования. Товарищеские встречи.		
38	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.		

## Организационно-педагогические условия реализации программы

### 1.Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

- Гомельский Е. «Организация баскетбольной секции в школе». Учебный курс. МАСТ. 2015 г.
- Гомельский Е.«Планирование баскетбольной работы в школе». Учебный курс. Физическая культура и спорт. МАСТ. 2015 г
- Гатмень Б., Финеган Т. «Все о тренировке юного баскетболиста». МАСТ. 2016г.
- Гомельский А.Я. «Энциклопедия баскетбола от В.Гомельского». Файр – Пресс. МАСТ. 2015 г.
- Кузин В.В., Полиевский С.А. «Баскетбол начальный этап обучения 2-е издание». Физкультура и спорт. 2007г.

### 2.Материально-технические условия реализации программы

- Баскетбольные мячи - 10 штук.
- Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
- Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки.

- Гимнастические маты - 3 штуки.
- Скакалки - 20 штук.
- Гантели различной массы - 20 штук.
- Насос ручной со штуцером- 1шт.