

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Сызгинская основная общеобразовательная школа»

Принята  
на педагогическом совете  
протокол № 3 от 26.12 2019г.



УТВЕРЖДАЮ:  
директор МКОУ «Сызгинская ООШ»  
И.А. Насибуллина  
приказ № 65/п от 27.12 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

программа рассчитана для обучающихся 5 - 9 классов

ФИО разработчика:  
Сабиров Илшат Тагирьянович  
Должность: учитель физической культуры  
Категория: первая

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Дополнительная образовательная программа разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 программа рассчитана на обучающихся 5-9 классов по 2 учебных часа в неделю.

Программа «Баскетбол» является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

### Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся 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 обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, 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.

**Цель** программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными **задачами** 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 обучающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;

- подготовка обучающихся к соревнованиям по баскетболу;

### **Содержание программы**

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

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### ***Основы знаний (2 часа).***

История возникновения баскетбола. Жесты судей.

#### ***Техническая подготовка (37 часов)***

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение мяча с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.

Бросок мяча после ведения в два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

#### ***Тактическая подготовка (19 часов)***

Техника свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мячи выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

#### ***Общефизическая подготовка (8 часов)***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в сторону, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подмешанных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

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

#### ***Соревнования (4 часа)***

Принять участие в соревнованиях и матчевых встречах.

### Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

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.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- 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 обучающиеся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### Учебно-тематический план (70 часов).

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	37
3	Специальная подготовка тактическая	19
4	ОФП	8
5	Соревнования	4

### Планируемые результаты

В итоге реализации программы дополнительного образования «Баскетбол» обучающиеся *смогут узнать*:

- историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
- типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- основное содержание правил по баскетболу.
- жесты судьи по баскетболу.
- игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.

**и смогут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

### **Система формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки.**

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

*Система диагностики* – тестирование физических и технических качеств.

#### **Нормативы технической подготовки**

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передача мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

**Штрафные броски** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков.)

**Броски с дистанции** выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны шита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линии под углом 45 и 90 к шиту. Считается число попаданий.

**Скоростная техника.** При выполнении обводки 3 секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой

рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

**Передача мяча в стену на скорость.** Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

### Общефизическая подготовка Нормативы технической подготовки

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30 м	Бег 1000 м
			66,4 м	
5	220	5,7	4,5	3.50.0
4	210	6,0	4,7	4.00.0
3	200	6,2	5,0	4.20.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

**Проверка знаний правил судейства** осуществляется путем привлечения обучающихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей на поле, судей на протоколе.

**Участие на соревнованиях.** Обучающиеся принимают участие не менее чем двух соревнованиях в год поводят не менее 5-7 матчевых встреч.

### Тематическое планирование

№	Название темы	Тип подготовки
<i>Теория</i>		
1.	История возникновения баскетбола	Основы знаний
<i>Техника передвижений, ведения, передач, бросков</i>		
2.	Стойка игрока, перемещение в стойке	Техническая
3.	Ведение мяча правой левой рукой на месте	Техническая
4.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	Техническая
5.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	Техническая
6.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	Техническая
<i>Развитие двигательных качеств</i>		
7.	Стартовые рывки с места	ОФП
<i>Тактика нападения</i>		
8.	Тактика свободного нападения	Тактическая
9.	Позиционное нападение (5:0) без смены мест	Тактическая
10.	Нападение через заслон	Тактическая
<i>Техника передвижений, ведения, передач, бросков</i>		
11.	Остановка двумя шагами	Техническая

12.	Ведение мяча с разной высотой отскока	Техническая
13.	Передача мяча одной рукой от плеча	Техническая
14.	Бросок мяча после ведения	Техническая
<b>Развитие двигательных качеств</b>		
15	Метание мяча в движущуюся цель	ОФП
<b>Тактика нападения</b>		
16.	Тактика свободного нападения	Тактическая
17.	Позиционное нападение (5:0) со смены мест	Тактическая
18.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке	Тактическая
19.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Тактическая
<b>Теория</b>		
20	Жесты судей	Основы знаний
<b>Техника передвижений, ведения, передач, бросков</b>		
21.	Остановка прыжком	Техническая
22.	Ведение мяча с изменением направления движения	Техническая
23.	Бросок мяча после ведения в два шага	Техническая
24.	Штрафной бросок	Техническая
25.	Ведение мяча с изменением высотой отскока	Техническая
26.	Передача мяча со сменой мест в движении	Техническая
27.	Бросок мяча после остановки	Техническая
28.	Ведение с пассивным сопротивлением	Техническая
29.	Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением	Техническая
30.	Бросок одной рукой от плеча в движении	Техническая
31.	Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением	Техническая
32.	Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции	Техническая
<b>Развитие двигательных качеств</b>		
33.	Повторные рывки на максимальной скорости до 15 м	ОФП
34.	Контрольные испытания	ОФП
<b>Тактика нападения</b>		
35.	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1)	Тактическая
36.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Тактическая
37.	Индивидуальные действия при нападении.	Тактическая
38.	Командные действия в нападении.	Тактическая
<b>Техника передвижений, ведения, передач, бросков</b>		
39.	Вырывание и выбивание мяча	Техническая
40.	Защитные действия IХI	Техническая
41.	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника	Техническая
42.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Техническая
43.	Сочетание приемов: ведение-бросок	Техническая
44.	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении	Техническая
45.	Обманные движения	Техническая

<i>Развитие двигательных качеств</i>		
46.	Опорные и простые прыжки	ОФП.
<i>Участие в соревнованиях</i>		
47.	Совершенствование тактических приемов в соревнованиях	Соревнования
48.	Совершенствование технических приемов в соревнованиях	Соревнования
<i>Техника передвижений, ведения, передач, бросков</i>		
49.	Остановка прыжком после ловли	Техническая
50.	Бросок мяча двумя руками снизу в движении	Техническая
51.	Ловля и передача мяча в тройках на месте	Техническая
52.	Ловля и передача мяча в тройках в движении	Техническая
53.	Ведение мяча с изменением скорости движения	Техническая.
54.	Бросок мяча после ловли	Техническая
<i>Развитие двигательных качеств</i>		
55.	Бег со сменой направления по зрительному сигналу	ОФП
<i>Тактика защиты</i>		
56.	Защитные действия (1:1), (1:2)	Тактическая
57.	Защитные действия против игрока без мяча	Тактическая
58.	Защитные действия против игрока с мячом	Тактическая
59.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Тактическая
60.	Командные защитные действия	Тактическая
<i>Развитие двигательных качеств</i>		
61.	Челночный бег	ОФП
<i>Техника передвижений, ведения, передач, бросков</i>		
62.	Ловля и передача мяча в парах и тройках на месте с сопротивлением	Техническая
63.	Ловля и передача мяча в парах и тройках в движении с сопротивлением	Техническая
64.	Бросок одной рукой от плеча с места	Техническая
<i>Участие в соревнованиях</i>		
65.	Совершенствование тактических приемов в соревнованиях	Соревнования
66.	Совершенствование технических приемов в соревнованиях	Соревнования
<i>Тактика защиты</i>		
67.	Персональная опека игрока	Тактическая
68.	Действия одного защитника против двух нападающих.	Тактическая
69.	Быстрый прорыв.	Тактическая



**Развитие двигательных качеств**

70	Контрольные испытания.	ОФП
----	------------------------	-----

**Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 2 комплекта.
- Шахматные часы - 1 шт.
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастическая стенка-5 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 4 шт.
- Гимнастический трамплин - 1 шт.
- Гимнастические маты - 3 шт.
- Скакалки - 12 шт.
- Мячи набивные различной массы - 12 шт.
- Мячи баскетбольные - 12 шт.
- Насос ручной со штуцером - 1 шт.

**Дополнительные обобщающие материалы.**

***Литература для учителя:***

1. А.Я. Гомельский Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / Александр Гомельский.- Москва: Эксмо, 2019.

1.А.И.Каинова Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / А.И. Каинов. - Волгоград: Учитель – 2013.

2. В.И. Лях, Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение 2012 г.

***Литература для обучающихся:***

1. М.Я. Виленский Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Горочкова - М.: Просвещение 2009г.