

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«Орловская основная общеобразовательная школа»**  
236000, Калининградская область, Гурьевский городской округ,  
п. Орловка, ул. Центральная, 22, тел.: 8(4015)3-72-31

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
МБОУ «Орловская ООШ»  
Протокол № 1  
от «30» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Орловская ООШ»  
С.И. Мацеевская  
приказ № 156 от «01» сентября 2018 г.



## Дополнительная общеразвивающая программа

**физкультурно-спортивная**

*/направленность программы/*

**секция «Баскетбол»**

*/название программы/*

**11 - 15 лет**

*/возраст детей, на которых рассчитана дополнительная программа/*

**1 год**

*/срок реализации дополнительной программы/*

п. Орловка  
2018

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа секции «Баскетбол» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 1008 от 29.08.2013г.

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).

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, интеллектуальности возможностей детей 11-15 лет. Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

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 20 – 25 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.

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.

Целью программы является 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.

В рамках реализации этой общей цели программа для школьников ориентируется на решение следующих задач:

- 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;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей;
- 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.

Срок реализации программы – 1 год из расчета 2 раза в неделю.

Формы занятий: теоретические, практические, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

В секцию принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культуре.

### **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 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.

**Система оценки результатов** освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы секции «Баскетбол» являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Участие в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских

играх с командами аналогичного возраста, соревнованиях школьного, районного и городского масштабов.

### Порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации учащихся (формы проведения промежуточной аттестации)

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста, соревнованиях школьного, районного и городского масштабов, судейство на соревнованиях.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации - сдачи контрольных нормативов.

### Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимся программы секции «Баскетбол» педагог использует 10-ти балльную систему оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 1 балл,
- средний уровень – от 2 до 5 баллов,
- максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

### Критерии оценивания

№	Ф.И. обучающегося	Показатели				Итоговый балл
		Теоретическая подготовка обучающегося: а) теоретические знания; б) владение специальной терминологией.	Практическая подготовка обучающегося: а) практические умения и навыки; б) участие в соревнованиях;	Умения и навыки обучающегося		
				Учебно-коммуникативные умения: а) умение слушать и слышать педагога	Учебно-организационные умения и навыки: а) навыки соблюдения правил безопасности; б) судейство на соревнованиях	

### Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы секции «Баскетбол»

Год реализации программы	Начало учебного года	I учебный период	I каникулярный период	II учебный период	II каникулярный период	III учебный период	III каникулярный период	IV учебный период	Летний период				Продолжительность учебного года
									июнь	июль	август		
1 год	1-ый рабочий день сентября	9 недель	10-я неделя	7 недель	18, 19-ая неделя	10 недель	30-ая неделя	8,5 недель	4 недели и 2 дня	4 недели и 3 дня	4 недели	3 дня	52 недели

#### Условные обозначения:

	Ведение занятий по расписанию		Самостоятельная подготовка
	Занятия в летнем оздоровительном лагере		Итоговая аттестация

## Учебный план

№	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Общие основы баскетбола. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры	10	10	-
2.	Общая физическая подготовка	14	2	12
3.	Специальная физическая подготовка	15	2	13
4.	Техническая подготовка	24	3	21
5.	Тактическая подготовка	14	2	12
6.	Игровая подготовка	20	1	19
7.	Контрольные нормативы	7	1	6
8.	Общее количество часов в год	104	21	83

### Содержание программы

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

#### **Теоретические сведения – 10 часов**

- 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 жестикация и терминология.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Тактическая подготовка баскетболистов.
- Подведение итогов года.

#### **Общая физическая подготовка – 14 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 – 15 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 – 24 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 – 14 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 – 20 часов**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

### Контрольные нормативы –7 часов

- Прыжки вверх с места, бег 20 метров.
- Передвижения в защитной стойке, скоростное ведение мяча, передачи мяча, дистанционные броски, штрафные броски.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Объем
1	«Техника безопасности на занятиях по баскетболу». Разучивание и закрепление техники перемещения; ловля, передачи и ведения мяча на месте.	1
2	Разучивание техники выполнения передач одной рукой от плеча	1
3	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча.	1
4	«История возникновения баскетбола в России». «Правила игры. Состав команды, форма игроков». Разучивание передач двумя руками над головой.	1
5	Закрепление передач двумя руками над головой.	1
6	Разучивание техники передач двумя руками в движении.	1
7	Закрепление техники передач двумя руками в движении.	1
8	Разучивание техники броска после ведения мяча.	1
9	Учебная игра с применением выученных передач.	1
10	Закрепление техники броска после ведения мяча.	1
11	Разучивание техники поворотам на месте и в движении.	1
12	«Правила игры баскетбола, судейская жестикауляция и терминология». Закрепление техники поворотам на месте и в движении.	1
13	Разучивание техники ловли мяча, отскочившего от щита.	1
14	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита.	1
15	Разучивание техники броска в движении после ловли мяча.	1
16	Закрепление техники броска в движении после ловли мяча.	1
17	Разучивание техники броскам в прыжке с места.	1
18	Закрепление техники броскам в прыжке с места.	1
19	Разучивание техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	1
20	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	1
21	Разучивание техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча.	1
22	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча.	1
23	Разучивание техники передач и бросков в движении.	1
24	Закрепление техники передач и бросков в движении; опека игрока без мяча; учебная игра.	1
25	Разучивание техники ведения и передач в движении.	1
26	Закрепление техники ведения и передач в движении учебная игра.	1
27	Разучивание техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.	1

28	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу применять изучаемые приемы в учебной игре.	1
29	Разучивание техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.	1
30	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом применение изучаемых приемов в учебной игре.	1
31	Прием контрольных нормативов по технической подготовке штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска.	1
32	Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке.	1
33	Разучивание техники отвлекающих действий на бросок.	1
34	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок применять изучаемые приемы в учебной игре.	1
35	«Влияние физических упражнений на организм человека». Разучивание техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание.	1
36	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Учебная игра.	1
37	Разучивание техники выбивания мяча после ведения.	1
38	Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Учебная игра.	1
39	Разучивание техники атаки двух нападающих против одного защитника.	1
40	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Учебная игра.	1
41	Разучивание выбивания мяча при ведении. Штрафные броски.	1
42	Закрепление выбивания мяча при ведении. Штрафные броски. Учебная игра.	1
43	«Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль». Разучивание передач одной рукой с поворотом.	1
44	Закрепление передач одной рукой с поворотом. Учебная игра.	1
45	Закрепление передач в движении в парах. Учебная игра.	1
46	Разучивание передач в тройках в движении.	1
47	Закрепление передач в тройках в движении. Учебная игра.	1
48	Закрепление передач в движении. Учебная игра.	1
49	Разучивание выполнения техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.	1
50	Закрепление выполнения техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.	1
51	Совершенствование техники передач мяча. учебная игра.	1
52	Разучивание техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска.	1
53	«Сведения о строении и функциях организма человека». Закрепление техники быстрого прорыва после штрафного броска.	1
54	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска Учебная игра.	1
55	Разучивание техники передач в движении, нападение через центрального игрока.	1
56	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.	1
57	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки.	1
58	Закрепление техники нападения через центрального. Заслоны. Учебная игра.	1

59	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой». Учебная игра.	1
60	Разучивание комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	1
61	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	1
62	Разучивание быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебная игра.	1
63	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебная игра.	1
64	«Влияние физических упражнений на организм человека». Разучивание техники защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального игрока.	1
65	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального игрока.	1
66	Разучивание техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока.	1
67	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока.	1
68	Прием контрольных нормативов по технической подготовке штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска.	1
69	Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке.	1
70	Разучивание техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока.	1
71	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока.	1
72	Совершенствование техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебная игра.	1
73	Разучивание умения «борьбы» за мяч отскочившего от щита.	1
74	Закрепление умения «борьбы» за мяч отскочившего от щита.	1
75	«Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль». Разучивание техники ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие.	1
76	Закрепление техники ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие.	1
77	Разучивание техники передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами.	1
78	Закрепление техники передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами.	1
79	Учебная игра с применением пройденного материала.	1
80	Разучивание техники ведения мяча на максимальной скорости.	1
81	Закрепление техники ведения мяча на максимальной скорости. Учебная игра.	1
82	Разучивание техники добивания мяча в корзину Учебная игра.	1
83	Закрепление техники добивания мяча в корзину Учебная игра.	1
84	«Техническая подготовка баскетболистов». Разучивание техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном.	1
85	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном Учебная игра.	1
86	Разучивание техники бросков и передач в движении.	1

87	Закрепление техники бросков и передач в движении Учебная игра.	1
88	Разучивание ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков.	1
89	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков Учебная игра.	1
90	Закрепление техники «борьбы» за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра.	1
91	Совершенствование техники «борьбы» за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра.	1
92	Учебная игра с применением пройденного материала.	1
93	«Тактическая подготовка баскетболистов». Закрепление бросков в движении.	1
94	Совершенствование бросков в движении. Учебная игра.	1
95	Разучивание тактики нападения «розыгрыш мяча короткими передачами».	1
96	Закрепление тактики нападения «розыгрыш мяча короткими передачами». Учебная игра.	1
97	Совершенствование тактики нападения «розыгрыш мяча короткими передачами». Учебная игра.	1
98	Прием контрольных нормативов по технической подготовке штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска.	1
99	Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке.	1
100	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки применяемые в учебной игре.	1
101	Учебная игра.	1
102	Учебная игра.	1
103	Учебная игра.	1
104	«Подведение итогов года». Учебная игра.	1

### Материально-техническое обеспечение

№	Наименование имущества	Объем
1	Мяч баскетбольный	15
2	Скакалки	12
3	Гимнастические скамейки	4
4	Мат гимнастический	5
5	Сетка баскетбольная	2
6	Кегли	0
7	Гимнастические стенки	7
8	Перекладина переносная	0
9	Мостик гимнастический	5
10	Палка гимнастическая	15
11	Обруч	7
12	Баскетбольные щиты	2
13	Тележки для мячей	0

### Методические материалы

№	Наименование	Количество (штуки)
1.	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов для учителей общеобразовательных учреждений» В.И. Лях, А.А. Зданевич.	1
2.	Комплексы общеразвивающих упражнений для юношей и девушек.	4
3.	Поурочные разработки 5 - 9 классы.	1
4.	Папка по технике безопасности.	1
5.	«Физическая культура: основы знаний» учебное пособие В.П. Лукьященко	1
6.	Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»	24
7.	Книга учителя физической культуры В.С. Каюрова	1
8.	Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие Е.А. Бабенкова.	1
9.	Современная мультимедиа-энциклопедия Кирилла и Мефодия «Энциклопедия спорта»	1
10.	Электронная энциклопедия. Большая энциклопедия спорта «Все о спорте»	1
11.	Баскетбол. Подготовка судей. С.В. Чернов	1
12.	Физкультура внеклассные мероприятия в средней школе. М.В. Видякин.	1
13.	«Развивающие игры на уроках физической культуры».	1
14	Возрастная физиология и школьная гигиена. Учебное пособие А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова	1
15	«Ваш физкультурный режим» подписная научно-популярная серия В.Н. Васильев, В.С. Чугунов	1

### Литература

1. Барков В.А. Научно – методические подходы к технической подготовке баскетболистов на основе индивидуализации процесса обучения /В.А. Барков, Б.А. Цариков. – Гомель: ГГУ. 1999, - 112 с.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., Физкультура и спорт 1967, 1972.
4. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И. Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., Физкультура и спорт, 1999.
6. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., Физкультура и спорт, 1971, 1972.

7. 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». 2004г
8. Официальные правила баскетбола. М. Спорт Академ Пресс 2010г.
9. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., Физкультура и Спорт, 1973 год.
10. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., Физкультура и Спорт, 1967 год.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2002 год.
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., Физкультура и Спорт, 1981, 1985 года