

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НОВОТРЕМИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ Новотреминской СОШ

Анастасия Андреевна Немкова

Приказ № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»

Адресат программы обучающихся 8-13 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень: базовый

Разработчик программы:  
Чубарова Елена Ивановна  
педагог дополнительного образования  
МКОУ Новотреминской СОШ

## Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012г.
- Приказа Минобрнауки Р.Ф.ОТ 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным образовательным программам»
- СанПиН, 2.4.2.2821 -10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях в СП 2.4.3648-20, вступивших в действие с 01.01.2021 года
- Дополнительной общеразвивающей программы МКОУ Новотреминской СОШ, утвержденной приказом № 181 от 26.08.2021 года
- Положения о рабочей программе дополнительного объединения
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования по организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

### Место занятий в учебном плане

Занятия организуются на базе школы и проводятся 1 раз в неделю

Группа 9 -13 лет – 2 часа в неделю. 68 часов в год

Продолжительность занятия – 2 часа

#### Краткая характеристика контингента учащихся:

Общеразвивающая программа дополнительного образования по баскетболу предполагает любой уровень физической подготовленности.

Количество учащихся в группе (2-8 кл.) 11 человек, из них: мальчиков-4, девочек-7

#### Условия организации учебно-воспитательного процесса.

Программой предусмотрены занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра, матчевые встречи, соревнования. Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

### Планируемые результаты

К концу обучения учащиеся должны

#### Уметь:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-этические и волевые качества;
- дисциплинировать, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- уметь оказывать помощь своим сверстникам.
- уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- уметь организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития;

#### Знать:

- 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;

### **Предметные результаты освоения данной программы:**

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

### **Метапредметные результаты освоения программы:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **-Регулятивные УУД:**

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

#### **-Познавательные УУД:**

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

#### **-Коммуникативные УУД:**

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формировании ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и

других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

## **Содержание программы:**

### **Раздел 1. Основа знаний. Теоретическая подготовка (во время занятий)**

Общий инструктаж по технике безопасности при проведении теоретических и практических занятий на спортивных играх и в пути следования на соревнования. Ознакомление с основными правилами игры в баскетбол. Теоретическая подготовка – это процесс приобретения знаний основ техники и тактики игры, гигиены, физиологии, самоконтроля, закономерности построения тренировочных занятий. Эти знания являются основой творческого мышления, они помогают лучше раскрыть себя. Для этой подготовки используются лекции, беседы, просмотр игр или их записей, теоретические занятия по технике и тактике, разбор, анализ и т.д.

Изучая теоретический материал, учащиеся приобретают знания о значении физического воспитания, состоянии и развитии этого вида спорта; знакомятся с основными приемами современной техники, с тем, как надо взаимодействовать вдвоем и втроем, а также вести спортивную борьбу в пределах установленных правил.

### **Раздел 2. Общефизическая подготовка**

Упражнение для мышц рук и плечевого пояса. Упражнение без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с набитыми мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах. Упражнение с гантелями. Упражнение для мышц туловища и шеи. Упражнение без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнение с набитыми мячами – лёжа на спине сгибание и поднимание ног, мяч зажат стопами ног, пригибание, наклоны, упражнение в парах.

### **Раздел 3. Техника нападения**

Техника нападения включает в себя две группы приемов: технику перемещений и технику владения мячом. Техника перемещений.

Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.

Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

Стойка. Исходным положением для выполнения любого приема является стойка.

### **Раздел 4. Техника защиты**

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Техника овладения мячом. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Индивидуальные действия: противодействие при бросках мяча в корзину. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – проскальзывание. Командные действия: плотная личная система.

### **Раздел 5. Тактика нападения**

Основная задача состоит в том, чтобы с мячом или без мяча приблизиться к корзине ближе, чем соперник, или занять такие позиции на площадке, с которых можно было бы легко поддерживать коллективные действия всей команды. Рекомендуется применение финтов. Мяч должен передаваться быстро, сильно, точно и уверенно.

При ловле мяча спортсмен бежит ему навстречу. В связи с тем, что дриблинг замедляет ход игры, его следует применять как можно реже и лишь в тех случаях, когда с его помощью можно продвинуться ближе к корзине или если он является составной частью определенной тактической комбинации. Существует много видов броска мяча в корзину, который часто сопровождается обманными движениями.

## Раздел 6. Тактика защиты

Защитники должны выбирать такую позицию, при которой они имеют максимальную возможность предотвратить проход соперника к корзине.

Поэтому защитники постоянно находятся между соперником и корзиной, ибо даже небольшие просчеты в действиях защитников дают сопернику существенные тактические преимущества. Кроме того, защитник должен находиться на таком расстоянии от соперника, чтобы тот, во-первых, не мог его обойти и, во-вторых, чтобы защитник мог помешать сопернику произвести дальний бросок. Чем дальше нападающий соперника находится от корзины, тем дальше от него находится и защитник. В связи с тем, что по правилам нельзя отнимать мяч у соперника во время атаки, многие попытки защитников перехватить мяч при передаче приводят к серьезным тактическим ошибкам. Лишь после броска по корзине можно перехватить мяч у соперника, поэтому спортсмены после неудавшегося броска соперника должны максимально использовать технику борьбы за мяч.

## Раздел 7. Игровая подготовка

Соревновательная подготовка - органическая часть процесса тренировки баскетболистов, призванная воспитывать качества необходимые для ведения спортивной борьбы, контролирующая ход тренировок и управляемая учителем

## Раздел 8. Контрольные игры и соревнования

Соревновательная деятельность, контрольные испытания.

- игры по правилам баскетбола с использованием систем знаний и умений на основе усвоенного программного материала дифференцированно по технике, тактике, для команды в целом, для групп игроков и для игроков отдельно с учётом игровых функций каждого игрока.

Система спортивных соревнований является специфичным методом управления подготовкой спортсменов.

### Баскетбол. 1-й год обучения. Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			Планируемая	Факт.	
1-2	Первичный и вводный инструктаж по ОТ и ТБ (ИОТ-001,050) Обучение мерам безопасности на занятиях по б/б. Правила игры	2	сентябрь		
3-4	Стойка и передвижения игрока. Защитная стойка	2	сентябрь		
5-6	Перемещения, остановки прыжком. Ведение с разной высотой отскока.	2	сентябрь		
7-8	Перемещения, остановки прыжком. Ведение с разной высотой отскока	2	сентябрь		
9-10	Передачи мяча на месте, в движении. Передача от груди с сопротивлением Передачи мяча при встречных колоннах	2	октябрь		
11-12	Передача от груди с сопротивлением. Передачи мяча при встречных колоннах.	2	октябрь		
13-	Броски по кольцу одной рукой от плеча, головы.	2	октябрь		

14					
15-16	Повороты на месте вперёд и назад. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча.	2	октябрь		
17-18	Ловля и передача мяча. Ловля двумя от груди в парах с шагом, со сменой мест	2	октябрь-ноябрь		
19-20	Ведения мяча шагом, бегом, с сопротивлением. Ведение с изменением скорости, направления, высоты отскока. Упражнения для совершенствования техники ведения мяча.	2	ноябрь		
21-22	Бросок одной рукой с места, в прыжке. Бросок после ведения, после остановки. Бросок от головы. Бросок снизу двумя руками.	2	ноябрь		
23-24	Бросок одной рукой с места, в прыжке. Бросок после ведения, после остановки. Бросок от головы. Бросок снизу двумя руками	2	ноябрь		
25-26	Бросок мяча над головой сбоку (крюком).	2	декабрь		
27-28	Передача одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу на месте	2	декабрь		
29-30	Борьба за мяч, не попавший в корзину. Ловля мяча с полупрыжка.	2	декабрь		
31-32	Ловля высоко летящего мяча. Подбор катящего мяча и ведение	2	декабрь		
33-34	Действия защитника при персональной опеке. Перехват мяча	2	январь		
35-36	Перехват мяча. Быстрое нападение	2	январь		
37-38	Бросок со средней дистанции. Бросок мяча в движении после ловли	2	январь		
39-40	Бросок с дальней дистанции, в прыжке.	2	февраль		
41-42	Бросок с дальней дистанции, в прыжке. Игровые упражнения для совершенствования различных бросков.	2	февраль		
43-44	Передачи в тройках со сменой мест, на месте. Позиционное нападение, со сменой мест	2	февраль		
45-46	Взаимодействие через заслон Игра в защите и нападение через заслон	2	февраль		
47-49	Взаимодействие через заслон Игра в защите и нападение через заслон	2	март		
50-54	Нападение против зонной защиты.	2	март		
55-56	Нападение через центрального.	2	март		
53-54	Штрафной бросок	2	март		
57-58	Вырывание, выбивание, накрытие броска.	2	апрель		
59-60	Финты, повороты на месте. Финты, повороты в движении	2	апрель		
61-	Подбор мяча от щита, добивание мяча	2	апрель		

62	Бросок в кольцо после подбора				
63-65	Бросок в прыжке, с сопротивлением. Ведение при сближении соперника	2	май		
66-68	Тактика игры. Передвижения и стойка в защите Персональная защита.	2	май		

### Баскетбол. 2-й год обучения. Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			планируемая	Факт.	
1	Теоретические сведения: Первичный и вводный инструктаж по ОТ и ТБ (ИОТ-001,050). Обучение мерам безопасности на занятиях по б/б Правила игры. История и развитие игры в России. Официальные жесты судьи. Терминология баскетбола	1			
2	Техника игры. Стойка и передвижения игрока Защитная стойка. Перемещения, остановки прыжком	1			
3	Перемещения, остановки прыжком Ведение с разной высотой отскока.	1			
4-5	Передачи мяча на месте, в движении Передача от груди с сопротивлением	2			
6-7	Броски по кольцу одной рукой от плеча, головы.	2			
8-9	Передачи мяча при встречных колоннах. Повороты на месте вперед и назад	2			
10-11	Повороты на месте вперед и назад. Остановка в два шага.	2			
12-13	Ловля и передача мяча Ловля двумя от груди в парах с шагом, со сменой мест.	2			
14-15	Ведения мяча шагом, бегом, с сопротивлением. Ведение с изменением скорости, направления, высоты отскока.	2			
16-17	Ведение с изменением скорости, направления, высоты отскока. Упражнения для совершенствования техники ведения мяча.	2			
18-19	Бросок после ведения, после остановки. Бросок от головы. Бросок снизу двумя руками	2			
20-21	Передача одной рукой от плеча после ведения Передача мяча одной рукой снизу на месте	2			
22-23	Борьба за мяч, не попавший в корзину. Ловля мяча с полуотскока	2			
24-25	Ловля высоко летящего мяча. Подбор катящего мяча и ведение	2			
26-27	Действия защитника при персональной опеке. Перехват мяча	2			
28-29	Быстрое нападение. Бросок со средней дистанции	2			
30-31	Бросок мяча в движении после ловли. Бросок с дальней дистанции, в прыжке	2			
32-33	Игровые упражнения для совершенствования различных бросков.	2			

	Передачи в тройках со сменой мест, на месте				
34-35	Позиционное нападение, со сменой мест. Взаимодействие через заслон. Игра в защите и нападение через заслон	2			
36-37	Взаимодействие через заслон. Игра в защите и нападение через заслон	2			
38-39	Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*2). Игра в защите и нападение через заслон	2			
40-41	Игра в защите и нападение через заслон. Ведение, остановка, бросок	2			
42-43	Нападение через центрального штрафной бросок	2			
44-45	Штрафной бросок. Вырывание, выбивание, накрытие броска	2			
46-47	Финты, повороты на месте. Финты, повороты в движении	2			
48-49	Подбор мяча от щита, добивание мяча. Бросок в кольцо после подбора	2			
50-51	Бросок в прыжке, с сопротивлением. Ведение при сближении соперника	2			
52-54	Передвижения и стойка в защите. Персональная защита	3			
55-57	Зонная защита (2*3), (2*1*2) «Прессинг»	3			
58-60	Нападение против зонной защиты.	3			
61-63	Упражнения со скакалкой. Перехват мяча. Игра.	3			
64-65	Передача одной рукой от плеча после ведения. Эстафеты. Учебная игра в баскетбол	2			
67-68	Личная защита. Учебная игра. Ловля высоко летящего мяча. Игра.	2			
69	«Прессинг». Передачи мяча в тройках.	1			
70	Личная защита. Подбор летящего мяча. Финты, повороты в движении. Игра. Участие в соревнованиях	1			

## Оценочный материал:

### Техническая подготовка.

#### 1. Техника верхней передачи.

Верхняя передача мяча в стену.

Оценивается: выход под мяч; правильное и согласованное взаимодействие рук и ног при передаче. 15 точных передач - «5», 10 - «4», 7 - «3».

Передача на точность.

После двух передач над собой третью передачу послать в круг баскетбольного кольца (выполняется из зон: 2, 4, 5, 1).

Усложненный вариант: после передачи над собой изменить и.п., встав боком или спиной к цели на расстоянии 2—4 м (выполняется по два раза из каждой зоны).

Оценивается: выход под мяч; взаимодействие рук и ног; полет мяча в направлении кольца. Выполнение всех пунктов - «5», двух - «4», одного - «3».



## **2. Техника передачи снизу.**

В парах: один выполняет передачу только сверху, другой - только снизу.

Оценивается: выход под мяч; согласованность движений рук и ног; техника передачи (руки прямые, ноги согнуты, мяч перед игроком). Отметка выставляется, как в предыдущем задании.

То же упражнение, но прием выполняется после нападающего удара. Игроки располагаются в зонах 3 и 6, передачу выполняет игрок зоны 6.

Оценивается: точность доводки мяча после приема. Из 10 попыток 8 точных - «5», 6 - «4», менее 6 - «3».

## **3. Подача.**

Выполняется через сетку.

Оценивается: стабильность попадания в площадку. Отметка - как в предыдущем задании.

## **4. Нападающий удар с места.**

В парах: нападающий удар с места в партнера.

Оценивается: правильный подбор мяча; удар по мячу впереди себя; удар по мячу ладонью. Правильное выполнение всех пунктов - «5», двух - «4», одного - «3».

## **Теоретическая подготовка.**

### **Вариант зачета первого тренировочного года.**

1. Размеры площадки.
2. Высота кольца
3. Название линий баскетбольной площадки.
4. Расстановка игроков; переходы.
5. Выигрыш партии (при каком счете).
6. Сколько сетов
7. Сколько можно брать тайм-аутов.
8. Сколько играют минут один сет.
9. Как ведется счет (штрафной бросок, с 6-метровой линии)
10. В каких ситуациях назначается штрафной бросок

**Зачет второго года может быть составлен из десяти вопросов первого года обучения и пяти дополнительных.**

Например,

1. Считается ли нарушением соприкосновение с игроком при блокировании?
2. В каких случаях не зачитывается бросок?
3. Сколько замен можно произвести в одной партии?

## **2 группа**

### **Основные задачи, стоящие перед учебной группой:**

- дальнейшее повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- дальнейшее совершенствование технических приемов и тактических действий в нападении и защите в условиях игровой обстановки;
- выполнение специальных требований по технической подготовке;
- накопление опыта участия в соревнованиях;
- приобретение опыта в самостоятельном ведении тренировки, составлении индивидуальных планов тренировки;
- приобретение инструкторских навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий, получение звания тренера-общественника по баскетболу; — приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований.

### **Техническая подготовка.**

1. передача в парах, тройках на месте, в движении.

Оценка - по числу точных передач: 8-10 - «5», 6-7 - «4», 5 - «3».

2. Броски: штрафной; из 10 - 8, дистанционные; 5 точек по 8 из 10 бросков.

3. Техника владения мячом. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски.

4.Судейство игры. Оценивается качество судейства.