

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Мостовская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
Методического совета  
МКОУ «Мостовская СОШ»  
Протокол № 1 от 30.08.2024  
года

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
ВР *Гинь*  
Никулина О.В.



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

срок реализации – 1 год  
возраст учащихся- 11-13 лет

**Автор-составитель:  
Пястолов А.А.,  
учитель физической культуры**

с.Мостовское, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям дополнительного образования является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на дополнительное образование, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений дополнительному образованию выделено физкультурно- спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа дополнительного образования “Баскетбол” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5—6 классах.

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, округа, матчевые встречи и т.п.).

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. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических

способностей.

**Нормативно-правовой и документальной базой программы дополнительного образования «Баскетбол» являются:**

- 1.Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 “Об образовании в Российской Федерации Фундаментальное ядро содержания общего образования, 2011 г.
- 2.Приказ Министерства образования и науки от 06.10.2009 г. №373 “Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО”
- 3.Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 г. №1241 “О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373”.
- 4.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 “Об утверждении ФГОС ООО”.
- 5.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 “От утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”.
7. Устав МКОУ «Мостовская СОШ».
8. Положение «О рабочей программе дополнительного образования обучающихся МКОУ «Мостовская СОШ».

**1.1. Актуальность программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»

физкультурно – оздоровительной направленности ознакомительного уровня обучения.

**Цель реализации программы:**

Через занятия баскетболом содействовать гармоничному развитию школьников, как членов общества, способных приносить пользу стране.

**Задачи реализации программы:**

Посредством обучения основным элементам игры в баскетбол содействовать:

-укреплению здоровья детей

-воспитанию морально-волевых качеств занимающихся.

-расширению двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и

формирования основ индивидуального здорового образа жизни;  
-совершенствованию функциональных возможностей организма;  
-формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

***Планируемые результаты обучения:***

После прохождения учебного материала учащийся должен

**Знать:**

характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;  
использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;  
возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);  
возрастные особенности развития основных физических качеств.

**Уметь:**

быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);  
свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;  
вести мяч правой и левой рукой;  
выполнять броски мяча с близкого расстояния;  
осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;  
определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

**Демонстрировать:**

изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;  
взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;  
развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;  
возрастную динамику физической подготовленности;  
оценку показателей физического развития.

**Категория обучающихся:** обучающиеся 5-6 класса, возраст 11-13 лет

**Форма обучения:** очная.

Срок освоения программы: 1 год.

**Режим занятий:** 34 недель по 2 часа в неделю (68 часов)

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный (тематический план)

№п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе:		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	0	
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	15	1	14	
4.	Основы техники и тактики игры	50	1	49	
5.	Контрольные игры и соревнования, разбор игр	-	-	-	В процессе занятий
6.	Тестирование	-	-	-	В процессе занятий
Итого:		68	5	63	-

### Календарно-тематическое планирование:

№	Тема	Количество часов	План. дата	Содержание	Практика
1.	Инструктаж по т/б. Стойка игрока.	1		Вводное занятие. Инструктаж по т/б. Стойка игрока: защитная и атакующая. Перемещение в стойке.	
2.	Остановка, повороты на месте	1		Общая характеристика спортивной подготовки. ОРУ. Остановка, повороты на месте	
3.	ОФП. Ловля и передачи мяча.	1		Основы техники игры и технической подготовка. ОФП со	

				скакалкой.Ловля и передачи мяча.	
4.	Физические качества и физическая подготовка. Ведение мяча.	1		Физические качества и физическая подготовка.	
5.	Броски по кольцу с места.	1		Техника броска по кольцу с места с различного расстояния.	
6.	Правила по мини-баскетболу.	1		Правила по мини-баскетболу.	
7.	Правила игры «Баскетбол».	1		Правила игры «Баскетбол».	
8.	Официальные правила ФИБА.	1		Официальные правила ФИБА.	
9.	Установка на игру.	1		Установка на игру.	
10.	ОРУ. Разбор результатов игры.	1		Комплексы ОРУ. Разбор результатов игры.	
11.	Подвижные игры и эстафеты на базе «Баскетбол»	1		Подвижные игры и эстафеты.	
12.	Упражнения для развития быстро-ты	1		Упражнения для развития быстроты	
13.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
14.	Упражнение для развития специальной выносливости.	1		Упражнение для развития специальной выносливости.	
15.	Упражнение для развития гибкости.	1		Упражнение для развития гибкости.	
16.	Развитие координации и ловкости.	1		Упражнение для развития координации.	
17.	Прыжок толчком двух ног.	1		Прыжок толчком двух ног.	
18.	Прыжок толчком одной ноги	1		Прыжок толчком одной ноги	

19.	Остановка прыжком.	1		Остановка прыжком.	
20.	Остановка двумя шагами.	1		Остановка двумя шагами.	
21.	Повороты вперёд и назад.	1		Повороты вперёд и назад.	
22.	Ловля мяча двумя руками	1		Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. при встречном движении. при поступательном движении, при движении сбоку.	
23.	Ловля мяча одной рукой	1		Ловля мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.	
24.	Передача мяча двумя руками.	1		Передача мяча двумя руками.	
25.	Передача мяча одной рукой.	1		Передача мяча одной рукой.	
26.	Ведение мяча.	1		Ведение мяча.	
27.	Обводка соперника.	1		Обводка соперника.	
28.	Броски в корзину.	1		Броски в корзину.	
29.	Выход для получения мяча.	1		Выход для получения мяча.	
30.	Выход для отвлечения мяча	1		Выход для отвлечения мяча	
31.	Розыгрыш мяча.	1		Розыгрыш мяча.	
32.	Атака корзины.	1		Атака корзины.	
33.	«Передай мяч и выходи».	1		«Передай мяч и выходи».	
34.	Заслон.	1		Заслон.	
35.	Наведение.	1		Наведение.	
36.	Пересечение.	1		Пересечение.	
37.	Треугольник.	1		Треугольник.	
38.	Тройка.	1		Тройка.	
39.	Малая восьмёрка.	1		Малая восьмёрка.	
40.	Скрестный выход.	1		Скрестный выход.	

41	Сдвоенный заслон.	1		Сдвоенный заслон.	
42	Наведение на двух игроков.	1		Наведение на двух игроков.	
43	Система быстрого прорыва.	1		Система быстрого прорыва.	
44	Система эшелонированного прорыва.	1		Система эшелонированного прорыва.	
45	Система нападения через центрвого.	1		Система нападения через центрвого.	
46	Система нападения без центрвого.	1		Система нападения без центрвого.	
47	Игра в численном большинстве.	1		Игра в численном большинстве.	
48	Игра в меньшинстве.	1		Игра в меньшинстве.	
49	Противодействие получению мяча.	1		Противодействие получению мяча.	
50	Противодействие выходу на свободное место.	1		Противодействие выходу на свободное место.	
51	Противодействие розыгрышу мяча.	1		Противодействие розыгрышу мяча.	
52	Противодействие атаке корзины.	1		Противодействие атаке корзины.	
53	Подстраховка.	1		Подстраховка.	
54	Переключение.	1		Переключение.	
55	Проскальзывание.	1		Проскальзывание.	
56	Групповой отбор мяча.			Групповой отбор мяча.	
57	Против тройки.	1		Против тройки.	
58	Против малой восьмёрки.	1		Против малой восьмёрки.	
59	Против скрестного выхода.	1		Против скрестного выхода.	
60	Против сдвоенного заслона.	1		Против сдвоенного заслона.	
61	Против наведения на двух	1		Против наведения на двух	
62	Система личной защиты.	1		Система личной защиты.	



63	Система зонной защиты.	1		Система зонной защиты.	
64	Система смешанной защиты.	1		Система смешанной защиты.	
65	Система личного прессинга.	1		Система личного прессинга.	
66	Система зонного прессинга.	1		Система зонного прессинга.	
67	Игра в большинстве.	1		Игра в большинстве.	
68	Игра в меньшинстве.	1		Игра в меньшинстве.	
69	Контрольно-переводные испытания.	-			
	Всего:	68			

### Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Открытые занятия - 1 раз в полгода;

Итоговое занятие в конце каждого раздела;

Итоговое зачетное занятие в конце учебного года;

Сдача нормативов (в соответствии с нижеприведенными таблицами) Требования к учащимся после прохождения учебного материала

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	11-13 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	7,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	190
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	30
4.	Подъём туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	1

#### Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	11-13 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	8,4

2.	Прыжок в длину с места (см)	160
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	19
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

**Бег на 30 м** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

**Прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

**Челночный бег 3 x 10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка.

**Подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**Бег на 1000 м** проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1с.

Комплекс контрольных упражнений контроля уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

#### **Раздел 4. ЛИТЕРАТУРА:**

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.

Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.

Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.

Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.

Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.

Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.

Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.

#### **Литература для обучающихся:**

Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.- М: ФиС, 2005 - 144 с.

Ограничусь баскетболом. Т.С. Пинчук.- М: Физкультура и спорт, 1991.- 224 с.

Гомельский А.Я. Центровые. М.: Физкультура и спорт. 1988.207 с.