

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ  
№ 55 им. Е.Г. Вёрсткиной Г. ТОМСКА

Согласовано  
Педагогический совет  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

Утверждено  
«1» сентября 2023г.  
приказ № 381/0  
Директор гимназии № 55  
им. Е.Г. Вёрсткиной г. Томска

\_\_\_\_\_ Черемных Е.Ю

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## **«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 72 часа

Составитель:  
Анисимов Сергей Валерьевич,  
учитель физической культуры

2023 - 2024 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС основного общего образования (в редакции приказов от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577);
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. М.: Просвещение, 2010;
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;
6. Устав МАОУ гимназии №55 им. Е.Г. Вёрсткиной г. Томска.

Рабочая программа кружка баскетбол разработана для школьников 9-17 лет. Программа дополнительного образования предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на три года обучения.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

### **Место программы в образовательном процессе.**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся 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 школах. Благодаря этому ученики могут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

### **Общая характеристика.**

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

### **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** – углубленное 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 ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

## **I. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования:**

### **Ожидаемый результат**

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде

### **Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

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

*Система диагностики* - тестирование физических и технических качеств.

#### **Нормативы технической подготовки 1-й год обучения**

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи 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 два броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

*Броски с дистанции* выполняются от 10 равноудаленных точек по 2 броска с каждой точки. 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 упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо.

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

## **II. Содержание программы дополнительного образования.**

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движения, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

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

### **Методы и формы обучения.**

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 45 мин. два раза в неделю, всего 72 часа.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяю и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбираю содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяю разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяю главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают мне создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнения;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся 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.

### **Основные задачи для групп первого года обучения:**

- привитие интереса к занятиям спортивными играми и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- обучение основным приемам техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;

- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и о спортивных играх
  - приобретение опыта участия в соревнованиях;
- На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

### **Планирование и учет учебно-тренировочной работы.**

При разработки годовых планов учебно-тренировочных занятий кружка особое внимание уделяю следующим основным положениям:

- непрерывность организации процесса тренировки;
- четкому определению задач и содержания учебно-тренировочных занятий;
- определению для каждого года обучения средств и методов физической, технической и теоретической подготовки;
- определению содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки занимающихся;
- организация воспитательной работы;
- организация врачебного и педагогического контроля;
- определению для каждой группы плана участия в календарных соревнованиях года, формированию и сыгранности команд.

*Подготовительный период* начинается с каждым новым циклом тренировки и завершается к началу первых календарных игр основных соревнований. Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях команд и отдельных спортсменов. В ходе тренировочных занятий этого периода опробываются новые методические приемы, производится подбор игроков в состав команд, осваиваются новые приемы техники и тактические действия, отрабатывается то, что будет взято на вооружение командой в соревновательный период.

Для более четкого планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы подготовительный период делится на два этапа.

Основное внимание на первом этапе уделяю разносторонней общей, физической подготовке. Средства, применяемые на первом этапе: ОРУ, акробатические упражнения, кроссы, бег по беговой дорожке, прыжки, различные игры, упражнения с отягощениями, упражнения в отдельных игровых приёмах и несложных тактических действиях.

Основные формы тренировки на этом этапе: специализированные и комплексные занятия по общей, специальной физической и технической подготовке с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени их интенсивности.

Второй этап. Основная задача данного этапа – повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков (по всем разделам подготовки), специфических для приобретения спортивной формы. Средства, применяемые на втором этапе: ОРУ, упражнения специальной физической подготовки, специальные упражнения в технике и тактике, учебные и товарищеские игры. Основные формы тренировки на данном этапе – комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке, тематические тренировки по игровой подготовке, контрольные встречи и сыгровка команд в подводящих соревнованиях.

*Соревновательный период* каждого цикла начинается выступлением команды в соревнованиях.

Главная задача соревновательного периода – достижение максимальных стабильных результатов. Поэтому следует обратить внимание на сохранение и улучшение спортивной формы, устранение недостатков, выявленных в играх, на техническую, тактическую и психологическую подготовку к каждой конкретной игре.

Средства, применяемые в соревновательный период: в основном специальные игровые упражнения, двусторонние игры, а также упражнения специальной физической подготовки,

совершенствования в технике игровых приёмах, а также групповых и командных тактических действиях.

*Переходный период* начинается после окончания соревнований. Основные задачи: постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху.

При реализации данной программы я ожидаю следующие результаты:

- приобщение обучающихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

### **Организационно-методические указания.**

Весь процесс учебно-тренировочной работы должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры, развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства.

Все эти моменты учитываю в обучении и тренировке баскетболистов.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Каждый урок заранее разрабатываю.

Как правило, на всех тренировочных занятиях широко применяю средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия, целиком посвященные общей и специальной физической подготовке провожу во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности в подготовительном и переходном периодах.

Чтобы добиться технического мастерства, учебно-тренировочные занятия с мячом регулярно сочетают с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой, акробатикой.

### **Наполняемость групп и режим учебной работы.**

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час / неделя)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (недель / час) 34 недель
Учебно-тренировочная группа	1 год	8	2,25	72

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий баскетболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами
2. Фишки, конусы
3. Гимнастические скамейки
4. Гимнастическая стенка
5. Гимнастические маты
6. Скаклки
7. Мячи набивные
8. Утяжелители
9. Мячи баскетбольные
10. Теннисные мячи

### III. Примерный учебно-тематический план

№	Разделы подготовки	
1	Теоретическая подготовка, техника безопасности.	4
2	Общая физическая подготовка.	10
3	Специальная физическая подготовка.	15
4	Техническая, тактическая и интегральная подготовка	18
5	Участие в соревнованиях	10
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	15
7	Общее количество часов	72

#### Тематика занятий

Основы знаний. Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения баскетбола.

Основатель игры в баскетбол. Родина баскетбола. Описание игры в мини-баскетбол. Жесты судей.

#### Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств . Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных , скоростно-силовых.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, на голове , руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 12 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорение из различных исходных положений. Контроль бега на 40,60 м. Кросс 500-2000м.

Прыжки. Опорные и простые. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

#### Техника игры.

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

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

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

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения и два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок 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**

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

#### **Тактическая подготовка.**

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом(1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты.. Двусторонняя игра.

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1: 1), (1:2).Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

#### **Общезначительная физическая подготовка**

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	8.7	5.4	4.20
4	180	9.0	5.6	4.50
3	170	9.3	5.8	5.20

**Проверка знаний правил судейства** осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле(3 – год обучения), судей на протоколе (2 – год обучения).

**Участие в соревнованиях** учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

#### **Тематическое планирование**

1	Проведение инструктажа по технике безопасности. Подвижные игры
2	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.
3	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.
4	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении, с шагом и прыжком.
5	Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча
6	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении ,по прямой и по кругу, «Змейкой».
7	Передвижение в основной стойке. Ловля мяча высоко летящего
8	Правила игры в баскетбол. Игра.



9	ОФП. Кроссовая подготовка.
10	Игры на ловкость
11	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения
12	Бросок мяча в корзину: двумя руками снизу и от груди в движении.
13	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча.
14	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, с шагом и в прыжке.
15	игры с элементами баскетбола
16	Броски из под кольца.
17	Действие без мяча. Остановка прыжком после ускорения .Ловля мяча от пола с отскоком.
18	Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.
19	Штрафной.
20	Имитация защитных действий против игрока нападения
21	Имитация действий атаки против игрока защиты
22	Подвижные игры с элементами баскетбола
23	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении
24	Действие мяча, переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.
25	Действия без мяча, передвижение в основной стойке.
26	Действие без мяча, передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения.
27	Командные действия в защите.
28	Командные действия в нападении.
29	Игры 3*3,4*4.
30	Ловля мяча катящегося стоя на месте и в движении.
31	Изучение правил игры .Отработка защитной стойки
32	Полоса препятствий.
33	Игры на координацию
34	Тактические действия команды в защите.
35	Передача мяча одной рукой с шагом.
36	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении.
37	Тактические действия: групповая защита.
38	Игры. Баскетбол
39	Быстрый прорыв.
40	Действия без мяча, передвижение в основной стойке
41	Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча
42	Совершенствовать Ведение мяча одной рукой на месте и в движении ,по прямой и по кругу, «Змейкой».
43	игры с элементами баскетбола
44	Передвижение в основной стойке.
45	Кроссовая подготовка.
46	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.
47	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, с шагом и в прыжке.

48	Скоростно-силовые упражнения.
49	Игры на ловкость
50	Перехват мяча
51	Борьба за мяч после отскока от щита
52	Игры с элементами баскетбола
53	Индивидуальные действия в защите перехват мяча, борьба за мяч
54	Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.
55	Действие без мяча, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую
56	Игры на сплочение команды
57	Тактические действия, командные действия в нападении
58	быстрое нападение
59	Защитная стойка с утяжелением
60	Короткая работа ног
61	ОФП
62	Броски из под кольца
63	Средний бросок , штрафной бросок
64	Подвижные игры
64	Скоростно-силовая тренировка
65	Игры с элементами баскетбола
66	Ведение в защитной стойке
67	Защитная стойка с утяжелением
68	Совершенствование передачи одной рукой на месте, в движении
69	Подвижные игры
70	Эстафеты с элементами Баскетбола
71	Игра в баскетбол
72	Игра в баскетбол

#### **Литература:**

1. Организация спортивных секций в школе А.Н.Каинов «Учитель» 2009г.
2. Чем счастлив тренер М.Н.Лукашов «Учитель» 2005 г.
3. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста З.Кожевникова «Физкультура и спорт» 2003г.
4. Секреты баскетбола С.А.Белов «Физкультура и спорт» 2008г.
5. Мяч летит в кольцо Е.Р.Яхонтов Лениздат 2009 г.