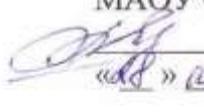


Управление образования Администрации Сысертского городского округа  
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3»

«Согласовано»  
Заместитель директора по ВР  
МАОУ СОШ № 3

 (Варшнина Ю.В.)  
«14» августа 2019 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ СОШ № 3  
(Титова М.Н.)

Приказ № 52/д-02  
от «14» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**«Баскетбол»**

Для реализации Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России № 1897 от 17.12.2010 г.

Количество часов: 204  
Возраст детей: 13-16 лет  
Срок реализации: 1 года

п. Двуреченск

## Пояснительная записка

В 2012 был принят Государственной Думой и одобрен Советом Федерации Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации». В 2015 г ФГОС второго поколения вступает в силу в основной школе. Главной целью образования становится развитие личности ученика, а не передача социального опыта и знаний. Формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих компетенцию «научить учиться», предполагает создание среды, которая бы мотивировала учащихся самостоятельно обрабатывать информацию, добывать, обмениваться ею, а также быстро и свободно ориентироваться в окружающем информационном пространстве. Одной из задач ФГОС второго поколения является формирование российской гражданской идентичности обучающихся, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Особое внимание в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения уделено внеурочной деятельности школьников, которая определяется как особое пространство и время в образовательном процессе, как неотъемлемой части базисного учебного плана. Внеурочная деятельность ориентирована на работу с интересами учащихся, развитием их личностных компетенций, профориентацию.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и

воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);

- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

Актуальность программы заключается в приобщении к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. 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).

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.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости 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.

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Является программой дополнительного

образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Цель программы – Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья, посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

- мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.
- расширение 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;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном и районном уровне.

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются обучающиеся 5–9 классов. Набор свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 204 часа учебного времени.

### **Результаты освоения программы**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:

- историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
- правила техники безопасности.
- оказание помощи при травмах и ушибах.
- 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 упр. (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 упр., подвижные игры

### уметь:

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

Помимо овладения воспитательных результатов, учащиеся достигают личностных, метапредметных и предметных.

### Личностные результаты изучения данного элективного курса:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### Предметные результаты:

- 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;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

## **Содержание курса**

### **Модуль 1. Теоретическая подготовка**

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Подготовка спортсмена.  
Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение

соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

## **Модуль 2. Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекуты).

## **Модуль 3. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движений, развития скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и развития ловкости баскетболиста.

## **Модуль 4. Техническая подготовка. Упражнения без мяча**

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком, в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения, в один или два шага после ускорения. Повороты на месте и в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения; действий атаки против игрока защиты.

## **Модуль 5. Ловля и передача мяча**

Двумя руками от груди, стоя на месте, с шагом вперед и от груди в движении. Передача одной рукой от плеча и с шагом вперед. Передача одной рукой с отскоком от пола и двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола и в движении. Ловля мяча после полукотскока и высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте и в движении.

## **Модуль 6. Ведение мяча**

На месте. В движении шагом и бегом. С изменением направления, скорости и высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## **Модуль 7. Броски мяча**

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после

ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

## **Модуль 8. Тактическая подготовка**

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Методическое обеспечение и литература**

#### **Для учителя:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2018г

#### **Для обучающихся:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.

### Тематическое планирование

№ п/п	Название модулей	Количество часов	Формы организации занятий	Формы контроля
	<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>25</b>		
1.	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	2		
2.	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.	2		
3.	Физическая подготовка баскетболиста.	3		
4.	Техническая подготовка баскетболиста.	3		
5.	Тактическая подготовка баскетболиста.	3		
6.	Психологическая подготовка баскетболиста.	3		
7.	Соревновательная деятельность баскетболиста.	3		
8.	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	2		
9.	Правила судейства соревнований по баскетболу.	2		
10.	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	2		
	<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>		
11.	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами	4		

12.	Подвижные игры.	4		
13.	Эстафеты.	4		
14.	Полосы препятствий.	4		
15.	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	4		
	<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>15</b>		
16.	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	2		
17.	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	3		
18.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	3		
19.	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	2		
	<b>4. Техническая подготовка. Упражнения без мяча</b>	<b>30</b>		
20.	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу	2		
21.	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком	3		
22.	Передвижение правым – левым боком.	3		
23.	Передвижение в стойке баскетболиста.	3		
24.	Остановка прыжком после ускорения	3		
25.	Остановка в один шаг после ускорения.	3		
26.	Остановка в два шага после ускорения.	3		

27.	Повороты на месте.	3		
28.	Повороты в движении.	2		
29.	Имитация защитных действий против игрока нападения.	3		
30.	Имитация действий атаки против игрока защиты.	2		
	<b>5. Ловля и передача мяча</b>	<b>28</b>		
31.	Двумя руками от груди, стоя на месте.	3		
32.	Двумя руками от груди с шагом вперед.	3		
33.	Двумя руками от груди в движении.	2		
34.	Передача одной рукой от плеча.	2		
35.	Передача одной рукой с шагом вперед.	2		
36.	Передача одной рукой с отскоком от пола.	2		
37.	Передача двумя руками с отскоком от пола.	2		
38.	Передача одной рукой снизу от пола.	3		
39.	Ловля мяча после полуотскока.	2		
40.	Ловля высоко летящего мяча.	3		
41.	Ловля катящегося мяча, стоя на месте	2		
42.	Ловля катящегося мяча в движении.	2		
	<b>6. Ведение мяча</b>	<b>24</b>		
43.	На месте.	3		
44.	В движении шагом.	3		

45.	В движении бегом.	3		
46.	С изменением направления и скорости.	3		
47.	С изменением высоты отскока.	3		
48.	Правой и левой рукой поочередно на месте.	3		
49.	Правой и левой рукой поочередно в движении.	3		
50.	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	3		
	<b>7. Броски мяча</b>	<b>42</b>		
51.	Одной рукой в баскетбольный щит с места.	3		
52.	Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	3		
53.	Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	3		
54.	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	3		
55.	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	3		
56.	Одной рукой в баскетбольную корзину с места.	3		
57.	Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.	3		
58.	Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	3		
59.	В прыжке одной рукой с места.	3		
60.	Штрафной.	3		
61.	Двумя руками снизу в движении.	2		

62.	Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	2		
63.	В прыжке со средней дистанции.	2		
64.	В прыжке с дальней дистанции.	2		
65.	Вырывание мяча.	2		
66.	Выбивание мяча.	2		
	<b>8. Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>		
67.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2		
68.	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	2		
69.	Перехват мяча.	2		
70.	Борьба за мяч после отскока от щита.	2		
71.	Быстрый прорыв.	2		
72.	Командные действия в защите.	2		
73.	Командные действия в нападении.	2		
74.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	6		
75.	ИТОГО	204		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Титова Марина Николаевна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022