

Комитет администрации г. Славгорода Алтайского края по образованию  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 13»  
города Славгорода Алтайского края

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ «СОШ № 13»  
г. Славгорода Алтайского края  
от «30» августа 2022 г.

Утверждено приказом  
директора  
МБОУ «СОШ № 13»  
от 30 августа 2022 г. № 300



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:  
Корнева Анастасия Дмитриевна,  
учитель физической культуры

Славгород 2022 г

## 1. Пояснительная записка

### **Направленность программы:**

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 11 – 17 лет.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

### **Новизна:**

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

### **Цели и задачи**

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана на учащихся 13 - 17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель.

### **Количество занятий в неделю**

<b>Направления и этапы подготовки</b>	<b>Год обучения</b>
Спортивно-оздоровительное	Весь период 1 год

**Сроки реализации** программы – 1 год.

**Форма обучения** – групповая, индивидуальная.

**Режим занятий** – 2 часа в неделю, с продолжительностью занятия 45 минут.

**Наполняемость группы** – 15-20 человек.

**Методы обучения** – игровой, соревновательный.

**Форма контроля** – тестирование, контрольные испытания.

**Формы подведения итогов** реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

**Ожидаемые результаты** освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

#### **Личностные результаты:**

- 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.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования**

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.

– **Технические умения:**

- Ведение мяча правой рукой.
- Ведение мяча левой рукой.
- Ведение с разной высотой отскока.
- Ведение с изменением направления.
- Передача двумя руками от груди.
- Передачи двумя руками из-за головы.
- Передачи одной рукой от плеча.
- Ловля мяча на грудь.
- Ловля мяча над головой.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Бросок двумя руками от груди.
- Бросок двумя руками из-за головы.
- Бросок одной рукой от плеча.
- Бросок одной рукой в прыжке.
- Штрафной бросок.
- Вбрасывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Приёмы игры в защите.
- Специальные упражнения и комбинации.
- Эстафеты.

– **Тактические знания:**

- Индивидуальная тактика.
- Тактика игры в защите.
- Тактика игры в нападении.
- Правила игры.
- Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития реакции.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития выносливости.
- Упражнения для развития гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка,

стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

### Тематическое планирование

№	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов
1	Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом.	1
2	Бросок и ловля мяча снизу на месте.	1
3	Бросок и ловля мяча снизу на месте. Игра «Пятнашки»	1
4	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах»	1
5	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай»	1
6	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1
7	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	1
8	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Разв. коорд. способностей	1
9	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты. Игра «Мяч соседу»	1
10	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
11	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	1
12	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	1
13	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
14	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч соседу»	1
15	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1
16	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
17	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	1
18	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1
19	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
20	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Пятнашки»	1
21	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Третий лишний»	1
22	Ведение мяча в движении. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
23	Ведение мяча в движении. Игра «Третий лишний»	1
24	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	1
25	Передачи мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
26	Передачи мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	1
27	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Третий лишний»	1
28	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Пятнашки»	1
29	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Передача мяча в колоннах»	1
30	Подвижные игры. ОРУ. Развитие скоростных способностей	1
31	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ.	1
32	Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись».	1
33	Броски мяча в кольцо. ОРУ.	1
34	Техника передачи мяча на месте	1
35	Техника передачи мяча на месте	1

36	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1
37	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1
38	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1
39	Техника ведения мяча на месте и в движении	1
40	Техники ведения мяча на месте и в движении	1
41	Техники ведения мяча на месте и в движении	1
42	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	1
43	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	1
44	Броски мяча в кольцо	1
45	Броски мяча в кольцо	1
46	Броски мяча в кольцо	1
47	Совершенствование бросков в кольцо	1
48	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
49	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
50	Ведение мяча на месте в движении	1
51	Ведение мяча на месте в движении	1
52	Подвижные игры	1
53	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
54	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
55	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
56	Броски мяча двумя руками с места	1
57	Броски мяча двумя руками с места	1
58	Броски мяча двумя руками с места	1
59	Подвижные игры	1
60	Ведение правой (левой) рукой в движении	1
61	Ведение правой (левой) рукой в движении	1
62	Подвижные игры	1
63	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
64	Ведение мяча на месте в движении	1
65	Броски в кольцо	1
66	Ведение мяча с изменением скорости	1
67	Броски в кольцо	1
68	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	1
69	Учебно-тренировочная игра.	1
70	Итоговое занятие	1

## 2. Содержание программы.

- Общая направленность программы внеурочной деятельности по баскетболу за год подготовки проходит несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:
- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
  - планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
  - переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
  - увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

### Материальное и методическое обеспечение

Мячи баскетбольные 15-20 штук  
свисток

## Список литературы:

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис.....канд.пед.наук.-Омск,1988-21с.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 –с.15-17.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова.-М.:Физкультура и Спорт, 1988.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7- с.17-18.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.
8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
9. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.
10. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996.
11. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.
12. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1972.-35с.
13. Зельдович Т.,Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,1964.-48с.
14. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.- 183с.
15. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
16. Кудряшов В.А., Рудакас В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л.,Учпедлит, 1960.
17. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. –М.: Физкультура и спорт, 1975.-120с.
18. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, –М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
19. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт,1971.-278с.
20. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.-179с.
21. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе– 1990.-№1- с.18-21.
22. Манасян Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста./ Автореф, дис....канд. пед. наук. – м.,1986.-25с.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,1991.- 543с.
24. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград,1994.-35с.
25. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.- №2- с. 27-30.
26. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для студентов ИФК. 1992.
27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.:-Физкультура и спорт,1986.- 286 с.
28. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
29. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.
30. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с.

31. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.-№4.-С.13-20.
32. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.-№1- с 37-40.
34. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
35. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
36. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
37. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.
38. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.-35с.