

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Косулинская средняя общеобразовательная школа №8»  
(МАОУ «Косулинская СОШ №8»)

Принято на заседании  
методического совета

МАОУ «Косулинская СОШ №8»  
Протокол № 2 от 12.09. 2024г.



Утверждаю:  
и.о. Директора  
МАОУ «Косулинская СОШ №8»  
Т.А.Баженова  
Приказ № 394 от 12.09. 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно - спортивной направленности

**«Баскетбол»**

возраст учащихся: 11-13 лет  
срок реализации: 1 год.

Автор — составитель:  
Кудрин Павел Германович  
педагог дополнительного образования

с. Косулино 2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа разработана с учётом:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242,

Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленных письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017г.№ВК — 1232/09

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания;

Приказа №785 –Д от 29.06.2023г. об утверждении требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ»

Устава и локальных актов МАОУ «Косулинская СОШ №8»;

Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУ «Косулинская СОШ «8» (приказ №286 от 15.10.2019г.)

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она 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 определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

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

Педагогическая целесообразность 3-летней программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей 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.

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Задачи:**

#### **1. Образовательные:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### **1. Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

#### **3. Воспитательные:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;



- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **Условия набора.**

Программа предназначена для детей 7-10 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

### **Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

### **Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

#### Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, на Урале, в стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

#### Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

#### Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

### **Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

### Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

| №  | Название темы   | Тип подготовки                | Количество часов |
|----|---|-------------------------------|------------------|
| 1  | История развития баскетбола.<br>Прыжки с толчком с двух ног.  | Теоретическая<br>Техническая. | 2                |
| 2  | Техника передвижения приставными шагами.  | Техническая.                  | 2                |
| 3  | Передача мяча двумя руками от груди.  | Техническая.                  | 2                |
| 4  | Единая спортивная классификация.<br>Тактика нападения.  | Теоретическая<br>Тактическая  | 2                |
| 5  | Техника передвижения при нападении  | Техническая                   | 2                |
| 6  | Техника передвижения при нападении  | Техническая                   | 2                |
| 7  | Способы ловли мяча.   | Техническая.                  | 2                |
| 8  | Личная и общественная гигиена.<br>Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | Теоретическая<br>Техническая  | 2                |
| 9  | Бросок мяча двумя руками от груди.  | Техническая                   | 2                |
| 10 | Взаимодействие трех игроков «треугольник».  | Тактическая                   | 2                |
| 11 | Техника ведения мяча.   | Техническая                   | 2                |
| 12 | Ведение мяча с переводом на другую руку.  | Техническая                   | 2                |
| 13 | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».   | Тактическая                   | 2                |
| 14 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.  | Тактическая                   | 2                |
| 15 | Ловля двумя руками «низкого мяча».  | Техническая                   | 2                |
| 16 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком.   | Техническая                   | 2                |
| 17 | Закаливание организма спортсмена.<br>Учебная игра.  | Теоретическая<br>Игровая      | 2                |
| 18 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.   | Техническая                   | 2                |
| 19 | Контрольные испытания.  | Контр.                        | 2                |
| 20 | Командные действия в нападении.   | Тактическая.                  | 2                |
| 21 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения.  | Техническая                   | 2                |
| 22 | Многочратное выполнение технических приемов.  | Комплексная                   | 2                |
| 23 | Учебная игра.   | Комплексная                   | 2                |
| 24 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.  | Тактическая                   | 2                |
| 25 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.   | Техническая                   | 2                |
| 26 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.   | Техническая                   | 2                |
| 27 | Командные действия в нападении.   | Тактическая                   | 2                |
| 28 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом.   | Тактическая                   | 2                |
| 29 | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.   | Тактическая                   | 2                |
| 30 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.  | Тактическая                   | 2                |
| 31 | Индивидуальные действия при нападении.  | Тактическая                   | 2                |
| 32 | Индивидуальные действия при нападении.  | Тактическая                   | 2                |
| 33 | Бросок мяча одной рукой от плеча.   | Техническая                   | 2                |
| 34 | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.   | Тактическая                   | 2                |
| 35 | Общая характеристика спортивной тренировки.   | Теоретическая                 | 2                |



|       |  |                   |           |
|-------|--|-------------------|-----------|
|       | Учебная игра.  | Игровая           |           |
| 36    | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  | Такт.             | 2         |
| 37    | Совершенствование техники передачи мяча.   | Техн-я            | 2         |
| 38    | Учет в процессе тренировки.<br>Бросок мяча одной рукой от плеча.   | Теор-я<br>Техн-я  | 2<br>2    |
| 39    | Совершенствование техники передачи мяча.   | Техн-я            | 2         |
| 40    | Тактика защиты.  | Такт-я            | 2         |
| 41    | Стойка защитника с выставленной ногой вперед.  | Техн - я          | 2         |
| 42    | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.  | Техн-я            | 2         |
| 43    | Действия одного защитника против двух нападающих.  | Такт-я            | 2         |
| 44    | Многokrатное выполнение технических приемов и тактических действий.  | Игровая           | 2         |
| 45    | Многokrатное выполнение технических приемов и тактических действий.  | Комплексная       | 2         |
| 46    | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.  | Техн-я            | 2         |
| 47    | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт-я            | 2         |
| 48    | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.  | Техн-я            | 2         |
| 49    | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  | Такт-я            | 2         |
| 50    | Выбор места по отношению к нападающему с мячом.  | Такт-я            | 2         |
| 51    | Переключение от действий в нападении к действиям в защите.   | Такт-я            | 2         |
| 52    | Защитные стойки. Защитные передвижения.  | Техн-я            | 2         |
| 53    | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.              | Такт-я            | 2         |
| 54    | Учебная игра.  | Игровая           | 2         |
| 55    | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.          | Такт.             | 2         |
| 56    | Правила игры и методика судейства. Учебная игра.   | Теор-я<br>Игровая | 2         |
| 57    | Организация командных действий.  | Такт-я            | 2         |
| 58    | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях                               | Групповая         | 2         |
| 59    | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.  | Техн-я            | 2         |
| 60    | Техника овладения мячом.   | Техн-я            | 2         |
| 61    | Техника броска мяча одной рукой от плеча.  | Техн-я            | 2         |
| 62    | Совершенствование техники ловли и передачи мяча.   | Техн-я            | 2         |
| 63    | Совершенствование тактических действий в нападении и защите.   | Такт-я            | 2         |
| 64    | Учебная игра.  | Игровая           | 2         |
| 65    | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях                               | Комплексная       | 2         |
| 66    | Учебная игра.  | Игровая           | 2         |
| 67    | Учебная игра.  | Игровая           | 2         |
| 68    | Итоги прошедшего спортивного года.   | Теор-я            | 2         |
| Итого |  |                   | 136 часов |

## Содержание программы обучения:

- **Общие основы баскетбола** – 10 часов
  - История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
  - Влияние физических упражнений на организм человека.
  - Необходимость разминки в занятиях спортом.
  - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
  - Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
  - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
  - Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
  - Подведение итогов года.
  - Методика тренировки баскетболистов.
  - Техническая подготовка баскетболистов.
  - Психологическая подготовка баскетболиста.
  
- **Общая физическая подготовка** – 20 часов
  - Строевые упражнения
  - Упражнения для рук плечевого пояса
  - Упражнения для ног
  - Упражнения для шеи и туловища
  - Упражнения для всех групп мышц
  - Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
  - Упражнения для развития быстроты
  - Упражнения для развития ловкости
  - Упражнения для развития гибкости
  - Упражнения для развития прыгучести.
  
- **Специальная физическая подготовка** – 20 часов
  - Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
  - Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
  - Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
  - Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
  - Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
  - Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
  - Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
  - Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
  - Метание различных мячей в цель.
  - Эстафеты с разными мячами.
  
- **Техническая подготовка** – 20 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

• **Тактическая подготовка** – 20 часов

**Нападение**

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

**Защита**

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

• **Игровая подготовка** – 30 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**7. Контрольные и календарные игры** – 16 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

**Ожидаемые результаты**

**К концу первого года обучения учащиеся:**

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;



- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

#### Образовательные (предметные):

- будет знать историю развития баскетбола в России и мире, биографий выдающихся спортсменов;
  - овладеет понятиями баскетбольных терминов, правил игры и соревнований;
  - получит навыки технико – тактической подготовки;
  - будут сформированы общие и специальные физические качества.
- Метапредметные:
- будет знать способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
  - - будет знать правила спортивных игр;
  - будет сформирована культура питания. Личностные:
  - приобретение стойкой морально – нравственной позиции.

## Обеспечение программы методической продукцией

### *1. Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

### *• Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

### *3. Техническое оснащение занятий*

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 3) мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки (8 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.);
- 7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

## Материально-техническое обеспечение.

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
- Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

## **Список литературы для педагогов:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.



2002г

12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

**Список литературы для обучающихся :**

- Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2022г.
- Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2017г.
- Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.
- Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2014г.
- Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2022г.
- Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2019г.