

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Мишелевская средняя общеобразовательная школа № 19»

СОГЛАСОВАНО.  
На заседании методического совета

Председатель  
методического  
совета школы \_\_\_\_\_ Белова М.Р.

УТВЕРЖДАЮ.  
Директор школы

\_\_\_\_\_ Вишнякова Г.Д.  
Приказ № 116 от 10.08.2021г.

## Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (юноши)

Срок реализации – 1 год  
Возраст обучающихся – 13-17 лет

Разработана  
педагогом дополнительного  
образования  
Котовым Валерием  
Ивановичем

2021 – 2022 учебный год

## **Оглавление**

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Планируемые результаты**
- 3. Содержание деятельности**
- 4. Тематическое планирование**
- 5. Приложение:**
  - оценочные материалы
  - календарно-тематическое планирование

## 1. Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Цель программы:** Главная цель занятий баскетболом в школе – обеспечить полноценное физическое развитие и укрепить здоровье обучающихся, а также подготовить сборную команду школы к районным соревнованиям.

### **Задачи программы**

- обеспечение занятости детей во внешкольное время;
- воспитание волевых качеств и характера;
- формирование устойчивости привычки к систематическим спортивным занятиям;
- приобретение высокого уровня развития таких жизненно необходимых двигательных навыков, как бег, прыжки, метание;
- развитие физических качеств и повышение работоспособности обучающихся;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

**Формы организации деятельности:**

1. Групповые.
2. Индивидуальные тренировки.

### **Виды занятий:**

1. Учебно-тренировочная (выполнение тренировочных упражнений).
2. Тренировочная (решаются задачи тренировки).
3. Модельная (моделирование соревнований).

**Группа/категория учащихся, для которых актуальна программа:** 13- 17 лет

**Объем программы:** 102 часа, 1 года

**Режим занятий:** 3 час в неделю, 45 минут

## 2. Планируемые результаты освоения программы

### **Личностные:**

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами). предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

## **Метапредметные:**

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми, подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## **Предметные:**

### **Выпускник научится:**

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта(баскетбол) и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 100 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе от 10 мин до 20 мин (мальчики) .
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### 3. Содержание программы

№	Содержание тем занятий	часы
1	<b>Теоретические занятия</b> Вводные, организационные занятия. (инструктаж по Т.Б., значимость спортивных занятий, история баскетбола) Виды баскетбола (баскетбол, мини-баскетбол, стритбол) и их особенности, основные правила, гигиена тренировочных занятий, режим дня спортсменов, морально волевая психологическая подготовка, успехи Российских спортсменов и т.д.	2
2	<b>Общефизическая подготовка.</b> (специальная, общая) Развитие выносливости, скоростных качеств, прыгучести, силы, ловкости, меткости.	30
3	<b>Техника игры в нападении и защите.</b> Передвижение по площадке (бег, остановки, повороты в движении). <u>Техника нападения.</u> Ловля мяча двумя руками (на уровне груди, над головой, ниже пояса, с полупрыжка), передачи мяча (от груди, сверху, снизу, от плеча, с прыжком, крюком, с боку, с разворотом в движении одной рукой и двумя). Ведение мяча (на месте, по прямой, с изменением направления, со сменой рук, с изменением высоты отскока). Броски мяча (бросок мяча на уровне головы, на уровне груди, над головой, в прыжке с места, после ведения одной или двумя руками). Отвлекающие движения (без мяча и с мячом с изменением скорости, на правления, ложным прыжком, финт на ведение и бросок). <u>Техника защиты.</u> Защитные стойки (стойка с выставленной вперед ногой, на одной линии, стойка опекающего игрока сбоку спереди). Перемещение игрока (приставным шагом, спиной в перед). Выбивание мяча (у стоящего игрока, при ведении, вырывание мяча из рук противника, накрывание мяча при бросках. Овладение мячом, отскочившим от своего щита и щита противника.	30
4	<b>Тактика игры в нападении и защите.</b> <u>Тактика нападений</u> (быстрый прорыв; эшелонированный и прорыв одним игроком, позиционное нападение) включает индивидуальные и групповые действия. Заслон игроку без мяча и с мячом (активный заслон, заслон в движении, заслон при броске, имитация заслона. Взаимодействие в тройках (прямо против щита, сбоку, с центровым игроком). Вбрасывание из-за боковой линии. Малая восьмерка. Комбинации из статических положения и т.д. <u>Тактика защиты</u> включает индивидуальные и групповые действия. 1. Индивидуальные действия. Большую роль играет защитная стойка. Подстраховка против сильных игроков. Переключение от одного опекаемого к другому. Освобождение от заслона. 2. Командные действия. а) Личная защита (опека в штрафной зоне, в тыловой зоне, по всей площадке). б) Зонная защита. в) Смешанная защита.	25
5	<b>Прием нормативов по технической и специальной подготовке.</b> Бег 30, 60м. с места и с ходу. Бег 1000м. Челночный бег 4*10м. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину, в высоту с места и с разбега. «Подтягивание» на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа, броски мяча, ведение мяча и т.д.	7
6.	<b>Товарищеские и учебные игры.</b>	8
	<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>

#### 4. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов		
		Теория	Практ.	Всего
<b>1</b>	Вводные, организационные занятия. (инструктаж по Т.Б., значимость спортивных занятий, история баскетбола)	1		<b>1</b>
	Виды баскетбола (баскетбол, мини-баскетбол, стритбол) и их особенности, основные правила, гигиена тренировочных занятий, режим дня спортсменов, морально волевая психологическая подготовка, успехи Российских спортсменов и т.д.			
<b>2</b>	Физическая подготовка			
	Общая	1	15	<b>15</b>
	Специальная		11	<b>12</b>
<b>3</b>	Обучение и совершенствование техники	1	34	<b>35</b>
<b>4</b>	Обучение и совершенствование тактики	1	24	<b>25</b>
<b>5</b>	Товарищеские и учебные игры	1	8	<b>9</b>
<b>6</b>	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	1	4	<b>5</b>
<b>7</b>	Товарищеские и учебные игры	1	10	<b>11</b>
<b>8</b>	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	1	5	<b>6</b>
<b>13.</b>	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>6</b>	<b>96</b>	<b>102</b>

## 5. Приложение

**Оценка результатов реализации программы будет проведена в форме сдачи нормативов:**

1. Прыжок в длину с места. Измерения проводятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Учитывается лучший результат по трём попыткам.
2. Бег 30 м. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами л/а соревнований. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
3. Бег 200 м. Каждый испытуемый выполняет одну попытку в соответствии с правилами л/а соревнований.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств). Учитывается лучший результат по трем попыткам.
6. Челночный бег 3x10 м (оцениваются координационные способности). Испытуемый выполняет одну попытку.
7. Бросок мяча после остановки в кольцо. 10 бросков нужно попасть 8 раз зачет.

### Календарно-тематическое планирование.

№п/п	тема	Кол-во часов	Дата
1	Ознакомление с разминкой. Передвижение в стойки. Ловля и передача мяча.	1,5	03.09
2	ОРУ. Ведение мяча на месте. Передача одной рукой от плеча	1,5	08.09
3	Передача и ловля мяча на месте. Повороты с мячом. Ведение мяча по прямой.	1,5	10.09
4	. Передача мяча над головой. Броски от груди двумя руками. Повороты.	1,5	15.09
5	Остановки после бега. Передача двумя руками в движении. Броски одной рукой.	1,5	17.09
6	Передвижение в защитной стойке. Броски после ведения. Повороты с передачей мяча.	1,5	22.09
7	Передача мяча во встречном движении. Передвижение в защитной стойке. Бросок после ведения	1,5	24.09
8	Опека игрока. Ловля мяча от щита. Передачи в движении.	1,5	29.09
9	Броски после ловли мяча в движении. Штрафные броски.	1,5	01.10
10	Броски после ловли мяча в движении. Броски в прыжке с места.	1,5	06.10
11	Передачи мяча с отскоком от пола. Штрафные броски.	1,5	08.10
12	Броски в прыжке с места. Передачи одной рукой в прыжке.	1,5	13.10
13	Броски в движении. Ведение мяча с обводкой. Передачи в движении.	1,5	15.10
14	Броски в прыжке после ведения. Передачи в прыжке одной рукой с поворотом на 180` .	1,5	20.10
15	Совершенствование ведение мяча. Передачи и броски в движении.	1,5	22.10
16	Обучение опеки игроков без мяча. Обучение ловле мяча в прыжке. Броски в прыжке после поворота.	1,5	05.11
17	Прием нормативов по технические подготовки.	1,5	10.11
18	Ведения мяча передачи в движении. Обучение опеки игроков с мячом. Совершенствование бросков.	1,5	12.11
19	Передачи одной рукой с поворотом. Имитация на передачу.	1,5	17.11

	Простые взаимодействие с центровым.		
20	Совершенствование бросков. Передачи в движении с отскоком от пола. Ловля от щита и бросок.	1,5	19.11
21	Совершенствование бросков. Имитация на передачу с последующим ведением. Имитация на бросок.	1,5	24.11
22	Простые взаимодействие с центровым. Передачи на большие расстояния. Имитация на бросок.	1,5	26.11
23	Обучение перехватам мяча. Совершенствование взаимодействие с центровым. Совершенствование бросков.	1,5	01.12
24	Совершенствование передач и ловли мяча одной рукой. Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	1,5	03.12
25	Опека игроков. Повторение контрольных нормативов.	1,5	08.12
26	Передача убегающему игроку. Обучение выбиванию мяча. Ведение мяча	1,5	10.12
27	Броски в движении. Ведение и броски левой рукой. Ловля катящегося мяча.	1,5	15.12
28	Атака двух нападающих против одного защитника. Ловля от щита	1,5	17.12
29	Выбивание мяча. Атака тех нападающих против двух защитников.	1,5	22.12
30	Совершенствование бросков в прыжке. Штрафные броски.	1,5	24.12
31	Передача одной рукой с поворотом. Обучение броскам с низу в движении.	1,5	12.01
32	Добивание мяча в корзину. Броски в прыжке с защитником.	1,5	14.01
33	Прием нормативов по технической и физической подготовленности.	1,5	19.01
34	.Совершенствование передач в парах в движении. Обучение основам быстрого прорыва.	1,5	21.01
35	Совершенствование техники игры. Передачи в тройках в движении.	1,5	26.01
36	Совершенствование быстрого прорыва. Совершенствование передач в движении.	1,5	28.01
37	Обучение борьбы за мяч у щита. Быстрый прорыв. Передачи через центрального игрока.	1,5	02.02
38	.Броски в прыжке с сопротивлением. Совершенствование	1,5	04.02

	передач мяча.		
39	.Быстрый прорыв при спорных бросках. Штрафные броски. Броски в движении.	<b>1.5</b>	09.02
40	Совершенствование передач мяча. Нападение через центрального. Быстрый прорыв при спорных бросках и от щита в защите.	<b>1.5</b>	11.02
41	Совершенствование передач мяча. Нападение через центрального. Быстрый прорыв при спорных бросках и от щита в защите.	<b>1.5</b>	16.02
42	Совершенствование передач мяча. Нападение через центрального. Быстрый прорыв при спорных бросках и от щита в защите.	<b>1.5</b>	18.02
43	Обучение заслонам. Нападение в штрафной через центрального. Броски в движении с защитником.	<b>1.5</b>	25.02
44	Обучение заслонам. Нападение в штрафной через центрального. Броски в движении с защитником.	<b>1.5</b>	02.03
45	Обучение заслонам. Нападение в штрафной через центрального. Броски в движении с защитником.	<b>1.5</b>	04.03
46	Разучивание нападение тройкой. Совершенствование передач. Броски с точек.	<b>1.5</b>	09.03
47	Прием нормативов по технической и физической подготовленности.	<b>1.5</b>	11.03
48	.Комбинация при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Быстрый прорыв. Заслон центровым. Броски в движении. Броски с точек.	<b>1.5</b>	16.03
49	.Плотная система защиты. Заслон с выходом на получение мяча от центрального.	<b>1.5</b>	18.03
50	.Отвлекающие действия на получение мяча с проходом под щит. Выбивание мяча при ведении.	<b>1.5</b>	30.03
51	Передачи через центрального игрока. Обучение накрыванию мяча при броске.	<b>1.5</b>	01.04
52	Наведение защитника на центрального игрока. Перехваты	<b>1.5</b>	06.04

	мяча. Борьба за мяч у щита.		
53	Опека центрального спереди и передача ему мяча. Ловля одной рукой высоко летящего мяча.	1.5	08.04
54	Ознакомление с нападением двумя центрами и их взаимодействия. Передача мяча в тройках.	1.5	13.04
55	Товарищеская или учебная контрольная игра.	1.5	15.04
56	Ведение мяча с максимальной скоростью. Плотная опека игроков в защите.	1.5	20.04
57	Прием нормативов по технической и физической подготовленности.	1.5	22.04
58	Добивание мяча в корзину. Броски мяча в корзину. Обучение переключениям.	1.5	27.04
59	Передача в парах. Нападение в тройках с активным заслоном.	1.5	29.04
60	Броски с сопротивлением. Броски и передачи в движении.	1.5	04.05
61	Плотная опека 3 на 4. Выбивание мяча на месте. Броски в прыжке.	1.5	06.05
62	Ведение мяча в парах. Комбинации при штрафных бросках. Освобождение от заслонов.	1.5	11.05
63	Перехваты мяча. Борьба за мяч от щита. Ознакомление с зоной 2*1*2. и игра против нее. Броски с места с бм.	1.5	13.05
64	Броски в движении. Ознакомление с зоной защитой 3*2 и 2*3. Совершенствование передач мяча.	1.5	18.05
65	Ловля мяча с отскока в движении. Ознакомление с зоной защитой 1*3*1 и нападением против нее.	1.5	20.05
66	Вбрасывание из-за боковой линии с наведением на двух центральных. Совершенствование передач мяча.	1.5	25.05
67	Совершенствование игроков в защитных действиях.	1.5	27.05