

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПСКОВА****МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ****«ГИМНАЗИЯ № 29»**

ул. Юбилейная, д 43 Г, г. Псков, 180002

тел. (8112)20-14-24  
e-mail: [org9@pskovedu.ru](mailto:org9@pskovedu.ru)Рассмотрено  
на заседании педсовета

\_\_\_\_\_

Протокол №1  
« 29 » \_\_\_\_ 08 \_\_ 20 23 гСогласовано:  
Зам.директора по ВР

\_\_\_\_\_

Иванова Н.Ю.

Приказ №39  
« 29 » \_\_\_\_ 08 \_\_ 20 23 гУтверждено:  
Директор школы

\_\_\_\_\_

Синёва Е.Н

Приказ №39  
« 29 » \_\_\_\_ 08 \_\_ 20 23 г**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 11-13 лет

Форма обучения: очная

Автор-составитель: педагог дополнительного образования Логвинов Д. В.

Срок реализации программы: 1 год

г.Псков,2023

### **Пояснительная записка.**

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Профиль – физическая культура.

По форме организации – групповая.

Срок реализации программы – 1 год.

Кол-во обучающихся в группе – 15-20 человек.

Недельная нагрузка на 1 год обучения – 2 часа в неделю. 72 часа в год

Рабочая программа «Баскетбол» создана в соответствии с требованиями Федеральных законов России «Об образовании», «О Физической культуре и спорте».

#### **Обоснование актуальности.**

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, пропаганду ЗОЖ.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Баскетбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости и чёткости передач, бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся концентрировать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Педагогическая целесообразность.**

Программа предназначена для современных детей, многие из которых ведут малоподвижный образ жизни. Вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия, повышению самооценки.

**Цель программы** — сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, содействовать разностороннему физическому развитию посредством тренировок и игры в баскетбол.

### **Задачи:**

#### **Образовательные**

- поэтапно научить детей техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- формировать у учащихся представления игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол.
- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;

#### **Развивающие**

- развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать у учащихся физические способности.

#### **Воспитательные**

- Формировать игровую дисциплину, самостоятельность,
- ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;

- формировать у учащихся потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Формировать волевые качества.
- **По окончании занятий обучающимся необходимо знать и уметь:**

Терминологию и основные правила игры в баскетбол.

Познакомиться с различными способами ведения, передачи, подбора мяча.

Выполнять бросок мяча в кольцо с различных дистанций.

Каждое занятие в объединении будет содержать включение ОФП и СФП.

## Содержание программы

### **Вводное занятие(1 час)**

#### **Теоретическая часть.**

Ознакомление с программой. Знакомство с группой. История и развитие физической культуры и баскетбола в стране. Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на занятиях игры в баскетбол. Требования к личной гигиене.

### **Общая физическая подготовка(15 часов)**

**Теоретическая часть.** Основы техники выполнения упражнений, их направленность на развитие физических качеств.

**Практическая часть.** Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами, в движении и на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Общеразвивающие упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, теннисными мячами, набивными мячами, резиновыми амортизаторами и другими.

Акробатические упражнения: включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метанием, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Игры в «Пятнашки», «Пятнашки в тройках», «Догони партнера», «Свободное место», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Кто быстрее», «Выбей мяч», «Старт за мячом».

### **Специальная физическая подготовка(18 часов)**

**Теоретическая часть.** Основы техники выполнения специальных физических упражнений.

#### **Практическая часть.**

Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости и выносливости: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 м и тд.), с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений ( стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; прыжки через предметы, выпрыгивания после прыжка в глубину и высоту 40-50 см, выпрыгивания из приседа, прыжки с внешним отягощением и метание набивного мяча. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения использованные в режиме высокой интенсивности.

Упражнения с партнером: выполнение различных технических заданий,

комбинаций с партнером (стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером; партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца; передачи в парах с продвижением вперед; передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока).

Различные подвижные игры и эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий по характеру действий сходных с баскетболом («Подбрось - поймай», «Скрытый пас», «Мяч в корзину», «Чехарда», «Снайперские броски»).

Упражнения, направленные на развитие силы: из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение, из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки; упражнения с гантелями, с набивным мячом (передвижения в баскетбольной стойке по квадрату с мячом, гантелями; сгибание и разгибание рук в локтевом суставе с гантелями); лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину; лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени ног. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (барьеры, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.

Упражнения для развития специальной координации: ведение мяча по прямой, по кругу; ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега. Встречное ведение мяча в двух колоннах, передача мяча после ведения со сменой мест, обводка препятствий со сменой рук. Передачи по кругу через одного стоя на месте, встречные передачи в колоннах, в движении. Передачи мяча в движении по кругу, через центр. Упражнения с передачей мяча в стену: ловля мяча после поворота, после дополнительной ловли и передачи и т.д. Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.д.)

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые

движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Имитация броска. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

### **Техническая подготовка(14 часов)**

**Теоретическая часть.** Простейшие базовые элементы баскетбола.

Приемы игры.

### **Практическая часть.**

Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления (ведение мяча через фишки-конусы, ведение по сигналу, ведение с сопротивлением).

Техника владения мячом.

Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча; умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко– на

месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

### **Тактическая подготовка (14 часов)**

**Теоретическая часть:** Понятие тактики игры в баскетбол.

Тактика нападения.

- индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок;
- групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1); нападение с целью выбора свободного места; взаимодействие трех игроков – «треугольник»; взаимодействие двух нападающих против одного защитника «2-1»; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.

Тактика защиты.

- индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч;
- командные действия: личная защита.

### **Соревновательная деятельность (5 часов)**

Теоретическая часть. Правила соревнований по баскетболу.

**Практическая часть.** Учебно-тренировочные соревнования в группе (учебно-тренировочные игры/соревнования по упрощенным правилам).

### **Диагностика (3 часа)**

**Теоретическая часть.** Техника выполнения контрольных тестов.

**Практическая часть.** Тестирование по общей и специальной физической подготовке.

### **Итоговое занятие (2 часа)**

Обобщение результатов , подведение  
итогов, открытое занятие.

### Календарно-тематическое планирование

№ П/П	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятия	Вид контроля	Дата проведения занятия	
					Планируемая	
1	ТБ на занятиях	1	теоретическое	опрос	12.09.2023	
2	Тестирование умений и навыков (тренировочная игра)	1	практическое	Визуальное наблюдение		
3	Правила игры	1	теоретическое	опрос	18.09.2023	
4	Тренировочная игра	1	практическое	Визуальное наблюдение		
5	Ведение мяча	1	практическое		25.09.2023	
6	Тренировочная игра	1	практическое			
7	Передача мяча	1	практическое		02.10.2023	
8	Тренировочная игра	1	практическое			
9	Бросок мяча	1	практическое		09.10.2023	
10	Тренировочная игра	1	практическое			
11	Подбор мяча	1	практическое		16.10.2023	
12	Правила игры	1	теоретическое	опрос		
13	Тренировочная игра	1	практическое	Визуальное наблюдение	23.10.2023	

14	Ведение мяча	1	практическое			
15	Тренировочная игра	1	практическое		30.10.2023	
16	Передача мяча	1	практическое			
17	Тренировочная игра	1	практическое		13.11.2023	
18	Бросок мяча	1	практическое			
19	Тренировочная игра	1	практическое		20.11.2023	
20	Подбор мяча	1	практическое			
21	Тренировочная игра	1	практическое		27.11.2023	
22	Правила игры	1	теоретическое	опрос		
23	Тренировочная игра	1	практическое	Визуальное наблюдение		
24	Ведение мяча	1	практическое		04.12.2023	
25	Тренировочная игра	1	практическое			
26	Передача мяча	1	практическое		11.12.2023	
27	Тренировочная игра	1	практическое			
28	Бросок мяча	1	практическое		18.12.2023	
29	Тренировочная игра	1	практическое			
30	Подбор мяча	1	практическое		25.12.2023	
31	Тренировочная игра	1	практическое	Визуальное наблюдение		
32	Ведение мяча	1	практическое		15.01.2024	
33	Тренировочная игра	1	практическое			
34	Передача мяча	1	практическое		22.01.2024	
35	Тренировочная игра	1	практическое			
36	Бросок мяча	1	практическое		28.01.2024	

37	Тренировочная игра	1	практическое			
38	Подбор мяча	1	практическое		05.02.2024	
39	Тренировочная игра	1	практическое	Визуальное наблюдение		
40	Ведение мяча	1	практическое		12.02.2024	
41	Тренировочная игра	1	практическое			
42	Передача мяча	1	практическое		19.02.2024	
43	Тренировочная игра	1	практическое			
44	Бросок мяча	1	практическое		26.02.2024	
45	Тренировочная игра	1	практическое			
46	Подбор мяча	1	практическое		04.03.2024	
47	Тренировочная игра	1	практическое	Визуальное наблюдение		
48	Ведение мяча	1	практическое		11.03.2024	
49	Тренировочная игра	1	практическое			
50	Передача мяча	1	практическое		18.03.2024	
51	Тренировочная игра	1	практическое			
52	Бросок мяча	1	практическое		25.03.2024	
53	Тренировочная игра	1	практическое			
54	Подбор мяча	1	практическое		01.04.2024	
55	Тренировочная игра	1	практическое	Визуальное наблюдение		
56	Ведение мяча	1	практическое		08.04.2024	
57	Тренировочная игра	1	практическое			
58	Передача мяча	1	практическое		15.04.2024	

59	Тренировочная игра	1	практическое			
60	Бросок мяча	1	практическое		22.04.2024	
61	Тренировочная игра	1	практическое			
62	Подбор мяча	1	практическое		06.05.2024	
63	Тренировочная игра	1	практическое			
64	Ведение мяча	1	практическое		13.05.2024	
65	Тренировочная игра	1	практическое			
66	Передача мяча	1	практическое		20.05.2024	
67	Тренировочная игра	1	практическое			
68	Тренировочная игра	1	практическое		27.05.2024	
69	Контрольная игра	1	практическое	результат	28.05.2024	
70	Контрольная игра	1	практическое	результат	28.05.2024	
71	Резерв	1				
72	Резерв	1				

Интерес формируется за счет чередования занятий изучения и улучшения основных навыков и тренировочных игр с использованием полученных знаний.

Контроль результатов производится в форме визуального наблюдения, опросов, тестирования.

Тренировочная игра 37 часа

Ведение мяча 7 часов

Передача мяча 7 часов

Бросок мяча 7 часов

Подбор мяча 7 часов

Правила игры 3 часа

ТБ на занятиях 1 час

Тестирование умений и навыков 1 час

Контрольная игра 2 час

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ и ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

1. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. - 4-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2010. - 464с
2. Энциклопедия баскетбола от Гомельского: А.Я. Гомельский. - М.: ФАИР - ПРЕСС, 2002. - 352 с.
3. Баскетбол: спортивная энциклопедия. - Москва: Эксмо, 2011. - 55, с;
4. Львова Ю.И. История возникновения и развития баскетбола: Лекция для студентов I курса, специализирующихся по баскетболу. - М. : ГЦОЛИФК, 1980. - 40 с.;

Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>