

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Хабарицкая средняя общеобразовательная школа»  
(МБОУ «Хабарицкая СОШ»)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом от «02» сентября 2022г.  
№ 116-ОД

**Дополнительная образовательная программа**  
**«Баскетбол»**

Срок реализации: 1 год  
Составитель: Чупров А.О.

Хабариха 2022 г.

## Пояснительная записка

Программа секции рассчитана на школьников 12-18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Работ секций предусматривает содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся, самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подготовку общественного актива спортивно-массовой работы в общеобразовательной школе.

Основной показатель секций – выполнение программных нормативов, требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, тактической, технической, теоретической подготовке.

Основной принцип работы в группах – универсальность. Это и укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, приёму, передаче, ведению мяча, броскам.

На протяжении года соотношение физической и технической подготовки меняется. В первой половине учебного года больше внимания уделяется физической подготовке, а во второй половине технической.

Дальнейший принцип работы – это всесторонняя подготовка учащихся, а так же знакомство с элементами игровой специализации.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Обучение основам техники и тактики игры;
- Приобретение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Четыре раза в год проводятся контрольные занятия в виде нормативов, соревнований (спартакиада школы), участие в различных соревнованиях.

Для школьников 16-18 лет предусмотрено обучение судейству игры. С этой целью даётся задание проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Здесь они могут самостоятельно проводить тренировку с более младшими ребятами. Каждый из них должен уметь вести технический протокол игры, подавать заявку, составлять таблицу.

### **Требования к уровню подготовки учащихся в соответствии с их возрастом и нормативами**

#### **Умения и навыки**

Общая физическая подготовка:

1. Бег 20 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Высота подскока.

#### **Техническая подготовка**

1. Ведение мяча 20 м.
2. Штрафные броски.
3. Броски в движении после ведения.

4. Броски с точек.
5. Высота подскока: отталкивание и приземление учащихся не должны выходить за пределы квадрата  $0,5 \times 0,5$  м.
6. Ведение мяча 20 м. (с)
7. Броски. 20 бросков из позиций: 1 и 2 слева от щита на линии кольца. Позиция 3 и 4 под углом  $45^\circ$  к щиту. Позиция 5 и 6 прямо от щита. 7 и 8 справа от щита на линии кольца.

## Контрольные упражнения

Во зра ст	Девушки																				
	Бег 20 м			Прыжки с места			Высота подскока			Бег 60 м			Ведение мяча 20 м			Штрафные броски (10)			После ведения (5)		
<b>13</b>	4,4	4,2	3,8	150	170	185	33	40	43	10,9	10,0	9,3	10,9	10,2	9,6	3	4	5	1	3	4
<b>14</b>	4,2	4,1	3,7	160	180	190	36	42	45	10,5	9,8	9,1	10,7	10	9,4	3	4	5	1	3	4
<b>15</b>	4,1	4,0	3,6	170	190	194	37	43	46	10,2	9,5	8,8	10,5	9,8	9,1	3	5	6	2	4	5
<b>16</b>	4,0	3,9	3,5	180	193	200	40	45	48	9,9	9	8,7	10,4	9,7	9	3	5	6	2	4	5
	Юноши																				
<b>13</b>	4,1	3,9	3,4	172	175	193	35	40	44	9,6	9,1	8,5	9,9	9,6	9,1	3	5	6	2	3	4
<b>14</b>	4,0	3,8	3,4	184	190	207	39	44	48	9,5	9,0	8,4	9,6	9,3	8,7	3	5	6	3	4	5
<b>15</b>	3,9	3,7	3,4	200	205	225	42	50	54	9,2	8,9	8,3	9,3	8,8	8,2	4	6	7	3	5	6
<b>16</b>	3,8	3,6	3,3	210	225	245	52	56	61	9,1	8,8	8,2	9,2	8,7	8,0	4	6	7	3	5	6

## Тематическое планирование по баскетболу

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России и мире.	1	
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	
3.	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	1	
5.	Основы методики обучения и тренировки по баскетболу.	1	
6.	Правила игры, организация и проведение соревнований.	1	
7.	Оборудование и инвентарь.	1	
8.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	9
9.	Основы техники и тактики баскетбола. Учебные игры.	1	31
10.	Контрольные занятия. Соревнования.		16
11.	Инструкторская и судейская практика.	3	
<b>Всего</b>		<b>68</b>	

## Календарно-тематическое планирование по баскетболу

№ занятия п/п	Тема занятия	Дата проведения	Корректировка	Согласование с завучем
1.	Физическая культура и спорт в России и мире. ОФП.			
2.	Сведения о строении и функциях организма человека. ОФП.			
3.	Влияние физических упражнений на организм человека. Основы техники перемещения.			
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. СФП.			
5.	Основы методики обучения и тренировки по баскетболу. СФП.			
6.	Правила игры, организация и проведение соревнований. ОФП.			
7.	Оборудование и инвентарь. СФП.			
8.	Общая и специальная физическая подготовка. Техника передачи мяча.			
9.	Основы техники и тактики баскетбола. СФП.			
10.	Инструкторская и судейская практика. СФП.			
11.	Контрольные занятия. Соревнования.			
12.	Контрольные занятия. Соревнования.			
13.	Контрольные занятия. Соревнования.			
14.	Контрольные занятия. Соревнования.			
15.	Инструкторская и судейская практика. СФП.			
16.	Инструкторская и судейская практика. Техника ведения мяча.			
17.	Инструкторская и судейская практика. Техника передачи мяча в движении.			
18.	Техника броска. Учебные игры.			
19.	Техника броска. Учебные игры.			
20.	Техника броска после передачи. Учебные игры.			

21.	Техника броска после передачи. Учебные игры.			
22.	Комбинационные действия в защите. Учебные игры.			
23.	Комбинационные действия в защите. Учебные игры.			
24.	Комбинационные действия в нападении. Учебные игры.			
25.	Комбинационные действия в нападении. Учебные игры.			
26.	Индивидуальные действия в защите. Учебные игры.			
27.	Индивидуальные действия в нападении. Учебные игры.			
28.	Контрольные занятия. Соревнования.			
29.	Контрольные занятия. Соревнования.			
30.	Контрольные занятия. Соревнования.			
31.	Контрольные занятия. Соревнования.			
32.	Физическая культура и спорт в России и мире. ОФП.			
33.	Сведения о строении и функциях организма человека. ОФП.			
34.	Влияние физических упражнений на организм человека. Основы техники перемещения.			
35.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. СФП.			
36.	Основы методики обучения и тренировки по баскетболу. СФП.			
37.	Правила игры, организация и проведение соревнований. ОФП.			
38.	Оборудование и инвентарь. СФП.			
39.	Общая и специальная физическая подготовка. Техника передачи мяча.			
40.	Основы техники и тактики баскетбола. СФП.			
41.	Инструкторская и судейская практика. СФП.			



42.	Инструкторская и судейская практика. СФП.			
43.	Инструкторская и судейская практика. Техника ведения мяча.			
44.	Инструкторская и судейская практика. Техника передачи мяча в движении.			
45.	Техника броска. Учебные игры.			
46.	Техника броска. Учебные игры.			
47.	Контрольные занятия. Соревнования.			
48.	Контрольные занятия. Соревнования.			
49.	Контрольные занятия. Соревнования.			
50.	Контрольные занятия. Соревнования.			
51.	Техника броска после передачи. Учебные игры.			
52.	Техника броска после передачи. Учебные игры.			
53.	Комбинационные действия в защите. Учебные игры.			
54.	Комбинационные действия в защите. Учебные игры.			
55.	Комбинационные действия в защите. Учебные игры.			
56.	Комбинационные действия в нападении. Учебные игры.			
57.	Комбинационные действия в нападении. Учебные игры.			
58.	Комбинационные действия в нападении. Учебные игры.			
59.	Индивидуальные действия в защите. Учебные игры.			
60.	Индивидуальные действия в защите. Учебные игры.			
61.	Индивидуальные действия в нападении. Учебные игры.			
62.	Индивидуальные действия в нападении.			

	Учебные игры.			
63.	Финты. Учебные игры.			
64.	Финты. Учебные игры.			
65.	Промежуточная аттестация. Выполнение нормативов.			
66.	Контрольные занятия. Соревнования.			
67.	Контрольные занятия. Соревнования.			
68.	Контрольные занятия. Соревнования.			

## **Содержание программы по баскетболу**

### **1. Физическая культура и спорт в России и мире - 1 ч.**

Спорт в России и мире. Единая всероссийская спортивная классификация. Почётные спортивные звания, чемпионы, сборные. Соревнования в России. Спорт высших достижений.

### **2. Сведения о строении и функциях организма человека – 1 ч.**

Общие понятия о строении организма человека. Взаимодействие органов и систем. Мышцы, суставы, связки.

### **3. Влияние физических упражнений на организм человека -1ч.**

Общие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижных суставов.

### **4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль - 1 ч.**

Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим дня и питания. Понятие о тренировке и спортивной форме. Значение массажа. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок. Мышцы и сухожилия. Кровотечения, их виды и способы остановки.

### **5. Основы методики обучения и тренировки по баскетболу - 1 ч.**

Методика физической подготовки. Обучение технике. Обучение тактике.

### **6. Правила проведения и организации соревнований - 1 ч.**

Способы розыгрыша. Обязанности судей. Расписание игр. Составление таблиц. Методика судейства.

## **7. Оборудование и инвентарь - 1 ч.**

Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу.

## **8. Общая и специальная физическая подготовка - 1 ч.**

Методы и средства общей и специальной физической подготовки. Их особенности с учётом возраста занимающихся в спортивной секции.

## **Практические работы -9 ч.**

## **9. Основы техники и тактики баскетбола. Учебные игры. - 1 ч.**

Средства и методы технической и тактической подготовки. Командные действия в нападении и защите.

## **Практические работы - 31 ч.**

### *Техника нападения:*

- Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приёмами;
- Ловля мяча. Ловля при встречном движении. При поступательном движении. Передача одной рукой, двумя руками;
- Броски мяча;
- Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног.

### *Техника защиты.*

- Техника овладения мячом;

- Перехват мяча, выбивание мяча у соперника.

*Тактика нападения.*

- Индивидуальные действия нападающих. Действия двух нападающих против одного защитника в системе быстрого прорыва;
- Групповые действия. Взаимодействие игроков;
- Командные действия. Организация командных действий против применения быстрой атаки соперника.

#### **10. Контрольные занятия. Соревнования.**

Установка на предстоящую игру. Характеристика команды противника. Общая оценка игры в действиях отдельных игроков. Выводы по игре. Система записи игровых действий. Анализ полученных результатов.

**Практические работы - 16 ч.**

#### **11. Инструкторская и судейская практика - 3 ч.**

### **Оборудование и инвентарь:**

1. Спортзал 9<sup>х</sup> 18 м, оборудованный раздевалками, туалетами, душевыми, снарядной комнатой. В спортзале имеются шведские стенки – 10 шт., волейбольные стойки, баскетбольные щиты с кольцами – 4 шт.
2. Тренажёрный зал.
3. Спортивную площадку, на которой расположено: футбольное поле размером 60<sup>х</sup>90 м с футбольными воротами, волейбольная площадка с металлическими стойками, мини-футбольное поле, беговая дорожка 100 м, прыжковая яма и др.
4. Лыжная база в помещении школы с лыжным инвентарём – 40 комплектов.
5. Лыжная трасса до трёх километров с освещением 300 м
6. Инвентарь: баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, стойки для прыжков в высоту, скамейки гимнастические, секундомеры, скакалки, насос ручной, лента измерительная и др.

## Физическая подготовка

### *Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без инвентаря: индивидуально и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег, выпады).

### *Легкоатлетические подготовка.*

- Бег, бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 20-30 м, 30-40 м, на 50 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег. Бег с препятствиями 60-100 м. Кросс до 2000 м. Прыжки в высоту, длину. Метание мячей.
- Ходьба на лыжах. Основные способы. Эстафета.

### *Специальная физическая подготовка.*

- Упражнения для привития навыков быстроты. Ответные действия по зрительному сигналу. Бег 5, 10, 15 м из исходных положений. Челночный бег 5, 10 м с прерывистым переставным шагом, с набивным мячом. Бег в колоннах, в шеренге, вдоль границ площадки. По сигналу выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления, повороты в прыжке на 360°.
- Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения с отягощением (мешок с песком до 6 кг для девушек и до 10 кг для юношей).

Упражнения со штангой. Масса штанги устанавливается в процентном отношении массы тела спортсмена, с учётом характеристик упражнения (приседания до 80 %, выпрыгивание до 20 %). Многократные броски набивного мяча. Прыжки на обеих ногах спиной вперёд также с отягощением. Выпрыгивание на маты. Прыжок вверх с доставанием предмета и т.д.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска. Броски набивного мяча с активным движением кистей. Имитация.



### **Оборудование и инвентарь:**

1. Спортзал 9<sup>х</sup> 18 м, оборудованный раздевалками, туалетами, душевыми, снарядной комнатой. В спортзале имеются шведские стенки – 10 шт., волейбольные стойки, баскетбольные щиты с кольцами – 4 шт.
2. Тренажёрный зал.
3. Спортивную площадку, на которой расположено: футбольное поле размером 60<sup>х</sup>90 м с футбольными воротами, волейбольная площадка с металлическими стойками, мини-футбольное поле, беговая дорожка 100 м, прыжковая яма и др.
4. Лыжная база в помещении школы с лыжным инвентарём – 40 комплектов.
5. Лыжная трасса до трёх километров с освещением 300 м
6. Инвентарь: баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, стойки для прыжков в высоту, скамейки гимнастические, секундомеры, скакалки, насос ручной, лента измерительная и др.

### **Используемая литература:**

1. Зверев С.М. Программа для общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции.
2. Бащин С.А. Уроки по баскетболу.
3. Литвинов Е.И. Программа физического воспитания по баскетболу.
4. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы.
5. Бомпа О. Подготовка юных чемпионов ТУДОР.
6. Джерри В. Краузе. Баскетбол. Навыки и упражнения.
7. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы.