

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города  
Иркутска  
средняя общеобразовательная школа №67

Рассмотрено на заседании Методического Совета Протокол № 1 _____ «01» сентября 2023 года	Утверждаю Директор МБОУ г. Иркутска СОШ № 67 А.В. Ткачева _____ Приказ №272-2 «01» сентября 2023 года
---------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ  
ПОДПИСЬЮ

Сертификат:  
5B137D617A5A2CBB62E040F8F567DDC8  
Владелец: Ткачева Анжелика Валерьевна  
Действителен: с 21.02.2023 до 16.05.2024

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**“Программа спортивной секции «Баскетбол»”**

**Адресат программы:** учащиеся  
МБОУ г.Иркутска СОШ № 67  
(12-17 лет)

**Срок реализации:** 1 год  
(2023-2024 учебный год)

**Иркутск 2023**

Данная дополнительная общеобразовательная программа спортивной секции «Баскетбол» разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от «4» сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от «29» августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач**:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 80 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005) и комплексной программы физического

воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся представлено в примерном учебном плане.

**Таблица № 1.**

**Учебный план секционных занятий по баскетболу 1 группа.**

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	четверти			
			1	2	3	4
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>		<i>В процессе занятий</i>			
<b>2</b>	<b>Техническая</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	5	1	2	2	-
	2.2. Ловля и передача мяча	10	2	2	3	3
	2.3. Ведение мяча	10	4	1	2	2
	2.4. Броски мяча	5	-	1	1	3
<b>3</b>	<b>Тактическая</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	3.1. Действия игрока в защите	5	1	1	2	1
	3.2. Действия игрока в нападении	5	1	1	2	1
<b>4</b>	<b>Физическая</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>3</b>
	4.1. Общая подготовка	10	1	2	5	3
	4.2. Специальная	5	1	1	2	1
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу и игра в баскетбол</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>Тестирование</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>34</b>	<b>23</b>

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице №2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 80 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

**Таблица №2. Подготовка к баскетболу**

<b>№</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>Время (мин.)</b>
<b>1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	30
	1.1.Имитационные упражнения без мяча	3
	1.2.Ловля и передача баскетбольного мяча	7
	1.3.Ведения мяча	8
	1.4.Броски баскетбольного мяча по кольцу	12
<b>2</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка</b>	25
	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	10
4	Игра в баскетбол	20

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

### **Содержательное обеспечение разделов программы.**

#### **Теоретическая подготовка.**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

#### **Физическая подготовка.**

- 1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

## **2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка.**

#### **1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### **2. Ловля и передача мяча.**

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

### **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка.**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Ожидаемый результат:**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

### **Контрольные тесты (требования к учащимся).**

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19

### **Методическое обеспечение и литература.**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2008.
2. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2005).



## Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	Техника безопасности. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.	1		
2	Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста.	1		
4	Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста.	1		
5	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1		
6	Индивидуальная работа. Контрольные тесты	0,5		
7	Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	1		
8	<u>Физическая подготовка к баскетболу</u> Общеразвивающие упражнения	1		
10	<u>Физическая подготовка к баскетболу</u> Подвижные игры. Эстафеты.	1		
11	<u>Физическая подготовка к баскетболу.</u> Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	1		
12	Индивидуальная работа. Контрольные тесты	0,5		
13	<u>Специальная физическая подготовка к баскетболу</u> Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	1		
14	<u>Специальная физическая подготовка к баскетболу.</u> Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	1		
16	<u>Специальная физическая подготовка к баскетболу</u> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1		

	баскетболиста.			
17	<b><u>Специальная физическая подготовка к баскетболу</u></b> Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	1		
18	Индивидуальная работа.	0,5		
19	<b><u>Техническая подготовка к баскетболу</u></b> Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком	1		
20	<b><u>Техническая подготовка к баскетболу</u></b> Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	1		
22	<b><u>Техническая подготовка к баскетболу</u></b> Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.	1		
23	<b><u>Техническая подготовка к баскетболу</u></b> Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.	1		
24	Индивидуальная работа.	0,5		
25	<b><u>Техническая подготовка к баскетболу</u></b> Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения.	1		
26	<b><u>Техническая подготовка к баскетболу</u></b> Имитация действий атаки против игрока защиты.	1		
28	<b><u>Техническая подготовка к баскетболу</u></b> Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед.	1		
29	<b><u>Техническая подготовка к баскетболу</u></b> Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча.	1		
30	Индивидуальная работа.	0,5		
31	<b><u>Техническая подготовка к баскетболу</u></b> Ловля и передача мяча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча.	1		

32	<b><u>Техническая подготовка к баскетболу</u></b> Ловля и передача мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола.	1		
34	<b><u>Техническая подготовка к баскетболу</u></b> Ловля и передача мяча. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении.	1		
35	<b><u>Техническая подготовка к баскетболу</u></b> Ловля и передача мяча. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча	1		
36	Индивидуальная работа.	0,5		
37	<b><u>Подготовка к баскетболу</u></b> Ловля и передача мяча.Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.	1		
38	<b><u>Подготовка к баскетболу</u></b> Ведение мяча.На месте.В движении шагом.	1		
40	<b><u>Подготовка к баскетболу</u></b> Ведение мяча.В движении бегом. То же с изменением направления и скорости.	1		
41	<b><u>Подготовка к баскетболу</u></b> Ведение мяча.В движении с изменением высоты отскока.Правой и левой рукой поочередно на месте.	1		
42	Индивидуальная работа.	0,5		
43	<b><u>Подготовка к баскетболу</u></b> Ведение мяча.Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	1		
44	<b><u>Подготовка к баскетболу. Броски мяча .</u></b> Одной рукой в баскетбольный щит с места.Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	1		
45	<b><u>Подготовка к баскетболу</u></b> Броски мяча Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	1		
46	<b><u>Подготовка к баскетболу</u></b> Броски мяча Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после	1		

	ведения.Одной рукой в баскетбольную корзину с места.			
47	Индивидуальная работа.	0,5		
48	<u>Подготовка к баскетболу Броски мяча</u> Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	1		
49	<u>Подготовка к баскетболу Броски мяча</u> В прыжке одной рукой с места. Штрафной.	1		
51	<u>Подготовка к баскетболу Броски мяча</u> Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	1		
52	<u>Подготовка к баскетболу Броски мяча</u> В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.	1		
53	Индивидуальная работа.	0,5		
54	<u>Подготовка к баскетболу Броски мяча</u> Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1		
55	<u>Тактическая подготовка к баскетболу</u> Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1		
57	<u>Тактическая подготовка к баскетболу</u> Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1		
58	<u>Тактическая подготовка к баскетболу</u> Перехват мяча.	1		
59	Индивидуальная работа.	0,5		
60	<u>Тактическая подготовка к баскетболу</u> Борьба за мяч после отскока от щита.	1		
61	<u>Тактическая подготовка к баскетболу</u> Быстрый прорыв	1		
63	<u>Тактическая подготовка к баскетболу</u> Командные действия в защите.	1		
64	<u>Тактическая подготовка к баскетболу</u> Командные действия в нападении.	1		
65	Индивидуальная работа.	0,5		
66	Игра в баскетбол с заданными	1		

	тактическими действиями.			
67	Игра в баскетбол	1		
69	Игра в баскетбол	1		
70	Игра в баскетбол	1		
71	Индивидуальная работа.	0,5		
72	Игра в баскетбол	1		
73	Игра в баскетбол	1		
75	Игра в баскетбол	1		
76	Игра в баскетбол	1		
77	Индивидуальная работа.	0,5		
78	Игра в баскетбол	1		
79	Игра в баскетбол	1		
81	Игра в баскетбол	1		
82	Игра в баскетбол	1		
83	Индивидуальная работа.	0,5		
84	Игра в баскетбол	1		
85	Игра в баскетбол	1		
87	Игра в баскетбол	1		
88	Игра в баскетбол	1		
89	Индивидуальная работа.	0,5		
90	Игра в баскетбол	1		
91	Игра в баскетбол	1		
93	Игра в баскетбол	1		
94	Игра в баскетбол	1		
95	Индивидуальная работа. Контрольные тесты	0,5		
96	Игра в баскетбол	1		
97	Игра в баскетбол	1		
99	Игра в баскетбол	1		
100	Игра в баскетбол	1		
101	Индивидуальная работа. Контрольные тесты	0,5		
102	Игра в баскетбол	1		
103	Игра в баскетбол	1		
105	Игра в баскетбол	1		
106	Игра в баскетбол	1		
107	Индивидуальная работа.	0,5		
<b>ИТОГО:</b>		<b>72 часа + 9 часов инд/занятий</b>		

