

Управление образования Администрации  
Кетовского муниципального округа Курганской области  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Меншиковская средняя общеобразовательная школа имени Сажаева А.В.»  
(МКОУ «Меншиковская средняя общеобразовательная школа имени Сажаева А.В.»)

Принята (согласована) на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023г.  
протокол № 15



Утверждаю:  
директор МКОУ «Меншиковская средняя  
общеобразовательная школа имени Сажаева А.В.»  
И.В. Едомских  
Приказ от «01.09» 2023г. № 01-72

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«**БАСКЕТБОЛ**»  
(Возраст обучающихся: 9-16 лет, срок реализации: 1 год)

Автор составитель: учитель физической культуры  
Пономарева Е.Д.  
Педагог, реализующий программу:  
учитель физической культуры  
Пономарева Е.Д.

с. Меншиково  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.	
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы, планируемые результаты.....	5
Раздел 2. Рабочая программа	
2.1. Учебный план.....	5
2.2. Содержание учебно-тематического плана.....	5-7
2.3. Календарно-тематический план.....	7-10
Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий	
3.1. Календарный учебный график.....	10
3.2. Формы текущего контроля / промежуточной аттестации.....	11
3.3. Условия реализации программы.....	11
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	
<i>Кадровое обеспечение</i>	
<i>Методическое обеспечение</i>	
3.4. Оценочные материалы.....	12
3.5. Список литературы.....	12

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

**Автор (разработчик) программы:** педагог дополнительного образования  
Пономарева Екатерина Дмитриевна

**Образовательное учреждение:** МКОУ «Меншиковская средняя общеобразовательная школа имени Сажаева А.В.» Кетовского муниципального округа Курганской области

**Название программы:** «Баскетбол»

**Объединение:** « Баскетбол»

**Тип программы:** общеразвивающая

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Образовательная область:** дополнительное образование

**Вид программы:** модифицированная

**Возраст учащихся:** 9-16 лет

**Срок обучения:** один год

**Объем часов:** 2 раза в неделю по 2 учебных часа по 45 минут (всего 144 часа)

**Уровень освоения программы:** ознакомительный, углублённый

**Цель программы:** углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

**Дата начала реализации программы:** 01 сентября 2023 года

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» составлена на основании:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
- Паспорта приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил - СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», действующих до 2027 года;

*Ключевая педагогическая идея* данной программы состоит в соблюдении дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

*Направленность программы:* физкультурно-спортивная.

*Уровень реализации программы:* по спортивным играм «баскетбол» ознакомительный, углубленный.

*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.

*Отличительная особенность* состоит в том, что данная программа ориентирована на детей без специальной подготовки, на возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале 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).

*Адресат программы:* на обучение по программе «Баскетбол» принимаются обучающиеся 9-14 лет. Наполняемость группы составляет от 12 до 30 человек, которые проходят медицинский осмотр и берут справку о допуске к занятиям данным видом спорта.

*Объем программы:* 144 часа в год.

*Форма обучения* – очная.

*Срок реализации программы «Баскетбол»* – 1 год.

*Режим занятий:* Тренировочные занятия 2 раза в неделю по 2 учебных часа по 45 минут.

### 1.2. Цель и задачи программы, планируемые результаты

**Цель** занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности; научить:
- правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
- определять уровень физической подготовленности;
- приобрести: потребность в занятиях спортом;
- представление об основных компонентах здорового образа жизни;
- опыт участия в соревнованиях.

### Планируемые результаты

В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

1. Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передача мяча, броски); правила игры.
2. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.
3. Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.

## Раздел 2. Рабочая программа

### 2.1. Учебный план.

<i>Виды подготовки</i>	<i>Часы</i>
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	20
Специальная физическая подготовка	20
Техническая подготовка	24
Тактика защиты	33
Тактика игры	33
Контрольные испытания	12
Всего часов	144

### 2.2. Содержание учебно-тематического плана

#### *Теоретическая подготовка 2 часа*

Гигиенические требования к занимающимся спортом Установка на игру и разбор результатов игры  
Профилактика травматизма в спорте.  
Общая характеристика спортивной подготовки. Правила по баскетболу.

#### *Техническая подготовка 24 часа.*

<b>Приёмы игры</b>
Остановка прыжком
Остановка двумя шагами
Повороты вперед
Повороты назад
Ловля мяча двумя руками на месте
Ловля мяча двумя руками в движении
Ловля мяча с отскоком от пола на месте
Ловля мяча с отскоком от пола в движении

Ловля катящегося мяча двумя рукой
Передача мяча одной и двумя руками от груди на места
Передача мяча двумя руками сверху на места
Передача мяча одной и двумя руками от груди в движении
Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола на месте
Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола в движении
Передача катящегося мяча одной и двумя руками
Ведение мяча с высокими низким отскоком
Ведение мяча со зрительным контролем
Ведение мяча без зрительного контроля
Ведение мяча на месте
Ведение мяча по прямой
Ведение мяча по дугам
Ведение мяча по кругам
Ведение мяча зигзагом
Ведение мяча с изменением высоты от скока
Ведение мяча с изменением направления
Ведение мяча с изменением скорости
Ведение мяча с переводом перед собой
Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места
Бросок мяча в корзину в движении после остановки одной рукой от плеча
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении
Дистанционные броски в корзину с места с разных точек
Штрафной бросок мяча в корзину
Бросок мяча в корзину в сочетании с техническими приёмами
Стойка баскетболиста и техника передвижений в защите
Выбивание мяча
Отбивание мяча
Накрывание мяча
Перехват мяча
Вырывание мяча

***Тактика игры 33 часа.***

<b>Приёмы игры</b>
Выход для получения мяча
Выход для отвлечения противника
Розыгрыш мяча
Атака корзины
«Передай мяч и выходи»
Заслон
Пересечение
Система быстрого прорыва
Система эшелонированного прорыва
Играв численном большинстве
Играв меньшинстве

***Тактика защиты 33 часа***

<b>Приёмы игры</b>
Противодействие получению мяча

Противодействие выходу на свободное место
Противодействие розыгрышу мяча
Противодействие атаке корзины
Подстраховка
Переключение
Система личной защиты
Система личного прессинга
Игра в большинстве
Игра в меньшинстве

### **Общая физическая подготовка- 20 часов**

<b>Приёмы игры</b>
Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
Подвижные игры.
Эстафеты.
Полосы препятствий.

### **Специальная физическая подготовка- 20 часов**

<b>Приёмы игры</b>
Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## **2.3. Календарно – тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятий	Теория	Практика	Форма контроля	Сроки проведения
1.	Гигиенические требования к занимающимся спортом Установка на игру и разбор результатов игры Профилактика травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Правила по баскетболу.	2			
2.	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками)	1	1	Педагогическое наблюдение	
3.	Подвижные игры.		6	Педагогическое наблюдение	
4.	Эстафеты.		4	Педагогическое наблюдение	
5.	Полосы препятствий.		2	Педагогическое наблюдение	

				кое наблюдение	
6.	Общеразвивающие упражнения	1	1	Педагогическое наблюдение	
7.	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	1	2	Педагогическое наблюдение	
8.	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	1	2	Педагогическое наблюдение	
9.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	1	4	Педагогическое наблюдение	
10.	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	1	4	Педагогическое наблюдение	
11.	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте		2	Педагогическое наблюдение	
12.	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча		2	Педагогическое наблюдение	
13.	Закрепление передач двумя руками над головой		2	Педагогическое наблюдение	
14.	Закрепление техники передач двумя руками в движении		2	Педагогическое наблюдение	
15.	Закрепление техники броска после ведения мяча		2	Педагогическое наблюдение	
16.	Закрепление техники поворотам в движении		2	Педагогическое наблюдение	
17.	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита		2	Педагогическое наблюдение	
18.	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча		2	Педагогическое наблюдение	
19.	Закрепление техники броскам в прыжке с места		2	Педагогическое наблюдение	
20.	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке		2	Педагогическое наблюдение	
21.	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча		2	Педагогическое наблюдение	
22.	Зачёт по технической подготовке		1	зачёт	
23.	Закрепление техники передач и бросков в		2	Педагогичес	



	движении; опеки игрока без мяча			кое наблюдение	
24.	Закрепление техники ведения и передач в движении		2	Педагогическое наблюдение	
25.	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу		2	Педагогическое наблюдение	
26.	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом		2	Педагогическое наблюдение	
27.	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок		2	Педагогическое наблюдение	
28.	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание		2	Педагогическое наблюдение	
29.	Закрепление техники выбивания мяча после ведения		2	Педагогическое наблюдение	
30.	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника		2	Педагогическое наблюдение	
31.	Закрепление выбивания мяча при ведении		2	Педагогическое наблюдение	
32.	Закрепление передач одной рукой с поворотом		2	Педагогическое наблюдение	
33.	Прием нормативов по технической подготовке		1	Педагогическое наблюдение	
34.	Закрепление передач в движении в парах		2	Педагогическое наблюдение	
35.	Закрепление передач в тройках в движении		2	Педагогическое наблюдение	
36.	Закрепление передач в движении		2	Педагогическое наблюдение	
37.	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита		2	Педагогическое наблюдение	
38.	Закрепление техники передач мяча		2	Педагогическое наблюдение	
39.	Анализ ошибок во время игры.	1		Контроль за самоанализом	
40.	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска		2	Педагогическое	

				наблюдение	
41.	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока		2	Педагогическое наблюдение	
42.	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки		2	Педагогическое наблюдение	
43.	Закрепление через центрального, заслоны.		2	Педагогическое наблюдение	
44.	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»		2	Педагогическое наблюдение	
45.	Прием нормативов по технической подготовке		1	Прием нормативов	
46.	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника		3	Педагогическое наблюдение	
47.	Закрепление техники и тактики в игре, бросков		2	Педагогическое наблюдение	
48.	Закрепление быстрого прорыва, заслона центральным игроком, техника игры		2	Педагогическое наблюдение	
49.	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника		2	Педагогическое наблюдение	
50.	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока		2	Педагогическое наблюдение	
51.	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока		2	Педагогическое наблюдение	
52.	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита		1	Педагогическое наблюдение	
53.	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие		2	Педагогическое наблюдение	
54.	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами		2	Педагогическое наблюдение	
55.	Закрепление пройденного материала		1	Педагогическое наблюдение	
56.	Закрепление техники ведения на максимальной скорости		2	Педагогическое наблюдение	
57.	Прием нормативов по технической и специальной подготовки		2	Прием нормативов	
58.	Закрепление техники добивания мяча в корзину		3	Педагогическое	

				наблюдение	
59.	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном		2	Педагогическое наблюдение	
60.	Закрепление техники бросков и передач в движении		2	Педагогическое наблюдение	
61.	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков		2	Педагогическое наблюдение	
62.	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита		2	Педагогическое наблюдение	
63.	Закрепление бросков в движении		1	Педагогическое наблюдение	
64.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке		1	Прием нормативов	
65.	Закрепление пройденного материала по технические и тактические подготовки	1	1	Педагогическое наблюдение	
66.	Совершенствование в технических приемах		2	Педагогическое наблюдение	
67.	Резервное время на проведение контрольных игр.		4	Педагогическое наблюдение	

### Раздел 3. Комплекс организационно – педагогических условий

#### 3.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель.	36 недель
Первое полугодие.	С 01.09.2023 г. по 29.12.2023 г., 17 учебных недель
Выходные дни.	С 31.12.2023 г. по 09.01.2024 г.
Второе полугодие.	С 10.01.2024 г. по 31.05.2024 г., 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	май

#### 3.2. Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний проводится в конце каждой четверти и в конце учебного года.

Дата промежуточной аттестации	Вид промежуточной аттестации
1 четверть – 27.10.2023 года	Контрольная игра
2 четверть – 24.12.2023 года	Контрольная игра
3 четверть – 17.03. 2024 года	Контрольная игра
4 четверть – до 15.05.2024 года	Контрольная игра
4 четверть – до 1.06.2024 года	Показательная игра

### 3.3. Условия реализации программы

#### *Материально-техническое обеспечение*

Общая площадь спортивного зала – 168 кв. м.

Для занятий имеются следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами — 2 комплекта.
- Стойки для обводки — 10 шт.
- Гимнастическая стенка-5 пролетов.
- Гимнастические скамейки — 4 шт.
- Скакалки — 30 шт.
- Мячи набивные различной массы — 10 шт.
- Мячи баскетбольные — 10 шт.
- Насос ручной со штуцером — 1 шт.

#### *Кадровое обеспечение*

Реализация программы осуществляется учителем физической культуры.

#### *Методическое обеспечение*

##### *1. Дидактические материалы:*

- Карточка упражнений по баскетболу.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

##### *2. Методические рекомендации:*

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

### 3.4. Оценочные материалы

#### **Нормативные требования по физической подготовке, оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

Уровень подготовленности	Прыжок в длину (см)		Челночный бег 4х9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за минуту (кол-во раз)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
<b>выше среднего</b>	<b>170</b>	<b>165</b>	<b>11,0</b>	<b>11,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,2</b>	<b>160</b>	<b>140</b>	<b>100</b>	<b>110</b>
средний	160	160	11,1	11,3	4,4	4,6	150	130	70	80
<i>ниже среднего</i>	<i>140</i>	<i>135</i>	<i>11,3</i>	<i>11,5</i>	<i>4,5</i>	<i>4,7</i>	<i>125</i>	<i>115</i>	<i>50</i>	<i>55</i>

### 3.5. Список литературы

#### Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
1. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
1. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
1. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
1. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
1. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
1. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
1. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
1. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
1. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
1. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

#### Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
1. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
1. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
1. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
1. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
1. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
1. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.