

Рассмотрено  
На заседании Управляющего  
Совета Протокол № 1  
От 30.08 2017  
Председатель

 Ю.В. Владимиров

Утверждено  
Приказом № 3  
От 04.09 2017

Директор



Т.Ю. Щипкова

Согласовано  
С профсоюзным комитетом  
Протокол № 1  
От 04.09 2017  
Председатель

 Н.Б. Стуловская

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города  
Москвы «Романовская школа»**

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Форма организации образовательной деятельности – секция

Название кружка – Баскетбол

Уровень программы – ознакомительный

Возраст учащихся – 10-15 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель программы:  
Пестров Игорь Валентинович,  
педагог дополнительного образования

Москва,  
2017

## Пояснительная записка.

Данная дополнительная общеобразовательная программа 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».
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от «11» декабря 2006 № 06-1844). •
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «4» июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

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 60 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 5–9-х классов 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  |
| 1 | Теоретическая                         |              | <i>В процессе занятий</i> |    |    |    |
| 2 | Техническая                           | 50           | 13                        | 11 | 16 | 10 |
|   | 2.1. Имитационные упражнения без мяча | 10           | 4                         | 3  | 3  | -  |
|   | 2.2. Ловля и передача мяча            | 15           | 4                         | 3  | 4  | 4  |
|   | 2.3. Ведение мяча                     | 15           | 5                         | 2  | 4  | 4  |
|   | 2.4. Броски мяча                      | 10           | -                         | 3  | 5  | 2  |
| 3 | Тактическая                           | 20           | 6                         | 4  | 5  | 5  |
|   | 3.1. Действия игрока в защите         | 10           | 3                         | 2  | 2  | 3  |

|              |  |            |           |           |           |           |
|--------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|              | 3.2. Действия игрока в нападении             | 10         | 3         | 2         | 3         | 2         |
| <b>4</b>     | <b>Физическая</b>                            | <b>34</b>  | <b>8</b>  | <b>5</b>  | <b>11</b> | <b>10</b> |
|              | 4.1. Общая подготовка                        | 20         | 6         | 3         | 8         | 7         |
|              | 4.2. Специальная                             | 10         | 2         | 2         | 3         | 3         |
| <b>5</b>     | <b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b> | <b>2</b>   | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>-</b>  | <b>-</b>  |
| <b>6</b>     | <b>Тестирование</b>                          | <b>2</b>   | <b>1</b>  | <b>-</b>  | <b>-</b>  | <b>1</b>  |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>108</b> | <b>29</b> | <b>21</b> | <b>32</b> | <b>26</b> |

### Учебный план секционных занятий по баскетболу 2 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>10</b>                 | <b>4</b>  | <b>10</b> | <b>6</b>  |
|              | 2.1. Имитационные упражнения без мяча        | 5            | 5                         | -         | -         | -         |
|              | 2.2. Ловля и передача мяча                   | 10           | -                         | 2         | 5         | 3         |
|              | 2.3. Ведение мяча                            | 10           | 4                         | 2         | 2         | 2         |
|              | 2.4. Броски мяча                             | 5            | 1                         | -         | 3         | 1         |
| <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>28</b>    | <b>7</b>                  | <b>7</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b>  |
|              | 4.1. Общая подготовка                        | 16           | 4                         | 4         | 4         | 4         |
|              | 4.2. Специальная                             | 12           | 3                         | 3         | 3         | 3         |
| <b>5</b>     | <b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b> | <b>2</b>     | <b>-</b>                  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>-</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>20</b>                 | <b>14</b> | <b>22</b> | <b>16</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 60 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.



**Таблица №2.**

| <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                  |
| <b>4</b> | <b>Игра в баскетбол</b>                  | 20                  |

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

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

### **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, перекуты).

#### **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 |   | 5-6   | 19     | 18  | 18   | 17   | 17  | 16   |

|   |   |    |    |    |    |    |    |
|---|---|----|----|----|----|----|----|
| Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | 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).
- 3.