

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 27 ИМЕНИ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ БЕЗОПАСНОСТИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ А.Б. СТУПНИКОВА»

660049, г Красноярск, ул. Конституции СССР, 19, тел. 227-24-14, факс. 266-03-32, e-mail: [sh\\_27@mail.ru](mailto:sh_27@mail.ru)



Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 6 – 17 лет  
Срок реализации: 3 года  
Автор-составитель: Кустош Галина Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Красноярск, 2020

## Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; муниципальных правовых актов, Устава МБОУ СШ №27.

**Цель программы:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Форма подведения итогов: начальная, промежуточная, итоговая.

### Ожидаемые результаты освоения программы

**Учащиеся будут:**

*Знать:*

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.



- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

*Уметь:*

- выполнять передачу мяча одной рукой. Передачу мяча двумя руками от груди, от пола и т.д.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча в корзину после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

*Использовать:*

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

*Демонстрировать:*

- броски в корзину с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски в корзину после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

### Распределение учебного материала

<i>№ п/п</i>	<i>Перечень разделов (тем)</i>	<i>Количество часов</i>
1	<i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>	<b>12</b>
2	<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>общая и специальная физическая подготовка;</i></li> <li>• <i>основы техники и тактики игры.</i></li> </ul>	167 86 81
3	<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>контрольные игры и соревнования;</i></li> <li>• <i>контрольные испытания;</i></li> <li>• <i>соревновательная деятельность.</i></li> </ul>	25 8 6 11
4	<i>Всего часов</i>	204

### Содержание программы

#### **Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 12 часа**

*Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся(2ч)*

Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

*Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль(2ч)*

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

*Тема 3. История баскетбола(2ч)*



История появления баскетбола. Баскетбол – олимпийский вид спорта. Развитие баскетбола в нашей стране и Республике Татарстан.

#### *Тема 4. Основы методики обучения игре баскетбол(2ч)*

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

#### *Темы 5-6. Правила соревнований, их организация и проведение(4ч)*

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

### **Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 167часов**

#### *1. Общая и специальная физическая подготовка - 86 часов.*

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

#### *2. Основы техники и тактики игры - 81 час*

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

### **Раздел 3. Способы спортивно - тренировочной деятельности - 25 часов**

#### *1. Контрольные игры и соревнования. – 8 часов*

Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

#### *2. Контрольные испытания. - 6 часов*

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах, передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

#### *3. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика. - 11 часов*

Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет школьной и городской спартакиады школьников.



№ п\п	Тема занятия	Содержание учебного материала
1-2	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.
3-4	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.
5-6	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек.
7-8	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Перемещения из различных исходных положений, броски в кольцо.
9-10	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений. Работа в парах.
11-12	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.
13-14	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.
15-16	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Перемещения из различных исходных положений, эстафеты с элементами баскетбола.
17-18	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.
19-20	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.
21-22	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.
23-24	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.
25-26	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.
27-28	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.
29-30	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении.
31-32	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.
33-34	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.
35-36	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.



37-38	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения.
39-40	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.
41-42	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения.
43-44	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.
45-46	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Участие в соревнованиях
47-48	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Участие в соревнованиях
49-50	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Участие в соревнованиях
51-52	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Участие в соревнованиях
53-54	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Участие в соревнованиях
55-56	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.
57-58	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.
59-60	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.
61-62	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.
63-64	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.
65-66	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.
67-68	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
69-70	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2
71-72	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
73-74	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2
75-76	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.



	спортивной направленностью	
77-78	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2
79-80	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Учебно-тренировочная игра.
81-82	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2
83-84	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Учебно-тренировочная игра.
85-86	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.
87-88	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Учебно-тренировочная игра.
89-90	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.
91-92	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Учебно-тренировочная игра.
93-94	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.
95-96	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Учебно-тренировочная игра.
97-98	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.
99-100	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Учебно-тренировочная игра.
101-102	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.
103-104	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий
105-106	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.
107-108	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий
109-110	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.
111-112	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий
113-114	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.
115-116	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий
117-118	Физическое совершенствование спортивной направленностью	со Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.
119-120	Способы спортивно-тренировочной деятельности	со Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.
121-122	Способы спортивно-тренировочной деятельности	со Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок.



123-124	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.
125-126	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.
127-128	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.
129-130	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.
131-132	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.
133-134	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.
135-136	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.
137-138	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.
139-140	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.
141-142	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1х1, 2х2
143-144	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.
145-146	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.
147-148	Физическое совершенствование спортивной направленностью	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.
149-150	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.
151-152	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.
153-154	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.
155-156	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2
157-158	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.
159-160	Физическое совершенствование спортивной направленностью	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.
161-162	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.
163-164	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.
165-166	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2
167-	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.



168	спортивной направленностью	игроков.
169-170	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.
171-172	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные веденя. Учебно-тренировочная игра.
173-174	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.
175-176	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.
178-179	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.
180-181	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.
182-183	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.
184-185	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок.
186-187	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.
188-189	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий
190-191	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.
192-193	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2
194-195	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.
196-197	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные веденя. Учебно-тренировочная игра.
198-199	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий
200-201	Физическое совершенствование спортивной направленностью	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.
202-203	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.
204	Физическое совершенствование спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий. Подведение итогов работы.