

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №128
с углубленным изучением отдельных предметов»

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
протокол №12
от 24.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ
«Средняя общеобразовательная
школа №128»
от 26.08.2023 №01-08/403
 И.В. Миронова



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
"Баскетбол"

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:

Адмайкин Сергей Леонидович,
учитель физической культуры

г. Барнаул, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа "Баскетбол" на 2023/2024 учебный год разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Актуальность программы. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол.

Новизна программы. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол содержат в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Задачи:

- укрепление здоровья. Физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств.

Уровень сложности: основной.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Категория обучающихся: 11-15 лет.

Объем и срок освоения программы - Программа рассчитана на 8 месяцев. Срок реализации программы – со 02 октября 2023 по 31 мая 2024, общее количество часов - 128 ч (4 часа в неделю, еженедельно).

Форма обучения: очная.

Формы организации деятельности: групповая работа.

Планируемые результаты

Знать:

- термины, используемые в игре: спортивное поле, мяч в игре, диагональ, центр, партнеры, пас, подача, розыгрыш мяча, фол, штрафные броски, ввод мяча в игру;
- основные теоретические правила игры в баскетбол;
- правила передвижения на спортивной площадке;
- простейшие правила организации рабочего места;
- правила безопасной игры;

Уметь:

- правильно занять позицию на площадке до начала игры и во время нее;
- разыгрывать мяч;
- ориентироваться на поле;
- владеть мячом без нарушения правил;
- разыгрывать мяч;
- проводить штрафные броски;
- сотрудничать со своими сверстниками, проявлять самостоятельность.
- оказывать помощь себе товарищу.

Проверка результативности образовательного процесса осуществляется путем участия в итоговом прохождении испытаний, 1 раз за период обучения.

Уровень подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	11	6.3 и выше	6.1-5.5	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.3-5.7	5.1 и ниже
			12		5.8-5.4			6.2-5.5	
			13	6.0	5.6-5.2	4.9	6.3	6.0-5.4	5.0
			14	5.9	5.5-5.1	4.8	6.2	5.9-5.4	5.0
			15	5.8	5.3-4.9	4.7	6.1	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10м, с	11	9.7 и выше	9.3-8.8	8.5 и ниже	10.1 и выше	9.7-9.3	8.9 и ниже
			12		9.0-8.6			9.6-9.1	
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.8
			14	9.3	8.7-8.3	8.3	10.0	9.4-9.0	8.7
			15	9.0	8.4-8.0	8.0	9.9	9.3-8.8	8.6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12		165-180			155-175	
			13	145	170-190	200	135	160-180	200
			14	150	180-195	205	140	160-180	200
			15	160	190-205	210	145	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12						
			13	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			14	1000		1400	800		1200
			15	1050	1150-1250	1450	850	950-1100	1250
				1100		1500	900		1300

					1200- 1300 1250- 1350			1000- 1150 1050- 1200	
--	--	--	--	--	--------------------------------	--	--	--------------------------------	--

СОДЕРЖАНИЕ

Теоретические основы

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом.
Броски с линии штрафных бросков.
Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом.
Броски с линии штрафных бросков.
Общая физическая подготовка. Броски с отскоком от баскетбольного щита. Эстафета.

Техника игры

Ведение мяча с высоким отскоком правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра.
Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Двойной шаг – бросок.
Обманные движения и финты. Выбивание мяча у соперника.
Броски одной рукой с места и в движении. Передача одной рукой от плеча на месте..
Броски мяча с различных точек. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Передача во встречных колоннах.
Броски мяча с различных точек. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Передача во встречных колоннах.
Броски мяча с различных точек. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Передача во встречных колоннах.
Бросок прямой рукой над головой. Перехват мяча. Ведение мяча без зрительного контроля.
Финт на бросок – передача. Зонная защита 2 – 3.
Бросок в прыжке одной рукой с места. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча в прыжке. Зонная защита 2-3.
Бросок в прыжке одной рукой с места. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча в прыжке. Зонная защита 2-3.
Противодействие ведению мяча. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости передвижения.
Противодействие 2 нападающих и 2 защитников. Ведение – двойной шаг – передача – ловля мяча – бросок.
Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.
Серия учебно-тренировочных игр.
Индивидуальная техника.
Опека дриблера. Прыжковая подготовка.
Проход перед игроком, проскальзывание и переключение. Учебно-тренировочная игра.
Ловля мяча после отскока и передача на бросок. Броски мяча с отскоком от щита.
Проход буквой S и поворот. Зигзагообразный бег.
Передача мяча во встречных колоннах. Штрафной бросок на время. Учебно-тренировочная игра.
Перехват передачи. Штрафной бросок на время. Передачи мяча. Броски на скорость.
Поворот и переключение.
Взаимодействие при игре на щите.
Ведение мяча и выход на добивание.

Общая физическая подготовка

Учебно-тренировочная игра.
Стритбол. ОФП.
Малая восьмерка в нападении.
Учебно-тренировочные игры

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретические основы	6	1	5
2.	Техника игры	111	3	108
3.	Общая физическая подготовка	11	0	11
	<i>Итого занятий</i>	128	4	124

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ н/п	Тема занятия	Количество во часов	Дата
1.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом. Броски с линии штрафных бросков.	1	02.10.2023
2.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом. Броски с линии штрафных бросков.	1	02.10.2023
3.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом. Броски с линии штрафных бросков.	1	04.10.2023
4.	Общая физическая подготовка. Броски с отскоком от баскетбольного щита. Эстафета.	1	06.10.2023
5.	Общая физическая подготовка. Броски с отскоком от баскетбольного щита. Эстафета.	1	09.10.2023
6.	Общая физическая подготовка. Броски с отскоком от баскетбольного щита. Эстафета.	1	09.10.2023
7.	Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Ведение мяча на месте и в шаге. Броски с различных точек..	1	11.10.2023
8.	Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Ведение мяча на месте и в шаге. Броски с различных точек.	1	13.10.2023
9.	Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Ведение мяча на месте и в шаге. Броски с различных точек.	1	16.10.2023
10.	Ведение мяча с высоким отскоком правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра.	1	16.10.2023
11.	Ведение мяча с высоким отскоком правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра.	1	18.10.2023
12.	Ведение мяча с ускорением, с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	1	20.10.2023
13.	Ведение мяча с ускорением, с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	1	23.10.2023
14.	Ведение мяча с ускорением, с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	1	23.10.2023
15.	Ведение мяча с ускорением, с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	1	25.10.2023
16.	Ведение мяча с ускорением, с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	1	27.10.2023

17.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Двойной шаг – бросок.	1	30.10.2023
18.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Двойной шаг – бросок.	1	30.10.2023
19.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Двойной шаг – бросок.	1	01.11.2023
20.	Обманные движения и финты. Выбивание мяча у соперника.	1	03.11.2023
21.	Обманные движения и финты. Выбивание мяча у соперника.	1	06.11.2023
22.	Броски одной рукой с места и в движении. Передача одной рукой от плеча на месте.	1	06.11.2023
23.	Броски одной рукой с места и в движении. Передача одной рукой от плеча на месте.	1	08.11.2023
24.	Броски одной рукой с места и в движении. Передача одной рукой от плеча на месте.	1	10.11.2023
25.	Броски мяча с различных точек. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Передача во встречных колоннах.	1	13.11.2023
26.	Броски мяча с различных точек. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Передача во встречных колоннах.	1	13.11.2023
27.	Броски мяча с различных точек. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Передача во встречных колоннах.	1	15.11.2023
28.	Бросок прямой рукой над головой. Перехват мяча. Ведение мяча без зрительного контроля.	1	17.11.2023
29.	Бросок прямой рукой над головой. Перехват мяча. Ведение мяча без зрительного контроля.	1	27.11.2023
30.	Бросок прямой рукой над головой. Перехват мяча. Ведение мяча без зрительного контроля.	1	27.11.2023
31.	Финт на бросок – передача. Зонная защита 2 – 3.	1	29.11.2023
32.	Финт на бросок – передача. Зонная защита 2 – 3.	1	01.12.2023
33.	Финт на бросок – передача. Зонная защита 2 – 3.	1	04.12.2023
34.	Финт на бросок – передача. Зонная защита 2 – 3.	1	04.12.2023
35.	Бросок в прыжке одной рукой с места. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча в прыжке. Зонная защита 2-3.	1	06.12.2023
36.	Бросок в прыжке одной рукой с места. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча в прыжке. Зонная защита 2-3.	1	09.12.2023
37.	Бросок в прыжке одной рукой с места. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча в прыжке. Зонная защита 2-3.	1	11.12.2023
38.	Финт на передачу – бросок. Броски мяча с различных точек. Передача – бросок-подбор мяча. Личная защита.	1	11.12.2023

39.	Финт на передачу – бросок. Броски мяча с различных точек. Передача –бросок-подбор мяча. Личная защита.	1	13.12.2023
40.	Финт на передачу – бросок. Броски мяча с различных точек. Передача –бросок-подбор мяча. Личная защита.	1	16.12.2023
41.	Финт на передачу – бросок. Броски мяча с различных точек. Передача –бросок-подбор мяча. Личная защита.	1	18.12.2023
42.	Финт на передачу – бросок. Броски мяча с различных точек. Передача –бросок-подбор мяча. Личная защита.	1	18.12.2023
43.	Финт на передачу – бросок. Броски мяча с различных точек. Передача –бросок-подбор мяча. Личная защита.	1	20.12.2023
44.	Борьба за мяч не попавший в корзину.	1	22.12.2023
45.	Борьба за мяч не попавший в корзину.	1	25.12.2023
46.	Борьба за мяч не попавший в корзину.	1	25.12.2023
47.	Борьба за мяч не попавший в корзину.	1	27.12.2023
48.	Борьба за мяч не попавший в корзину.	1	29.12.2023
49.	Борьба за мяч не попавший в корзину.	1	10.01.2024
50.	Противодействие ведению мяча. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости передвижения.	1	13.01.2024
51.	Противодействие ведению мяча. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости передвижения.	1	15.01.2024
52.	Противодействие ведению мяча. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости передвижения.	1	15.01.2024
53.	Противодействие ведению мяча. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости передвижения.	1	17.01.2024
54.	Противодействие ведению мяча. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости передвижения.	1	17.01.2024
55.	Противодействие ведению мяча. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости передвижения.	1	19.01.2024
56.	Противодействие ведению мяча. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости передвижения.	1	22.01.2024
57.	Противодействие ведению мяча. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости передвижения.	1	22.01.2024
58.	Противодействие 2 нападающих и 2 защитников. Ведение – двойной шаг – передача – ловля мяча –	1	24.01.2024

	бросок.		
59.	Противодействие 2 нападающих и 2 защитников. Ведение – двойной шаг – передача – ловля мяча – бросок.	1	26.01.2024
60.	Противодействие 2 нападающих и 2 защитников. Ведение – двойной шаг – передача – ловля мяча – бросок.	1	29.01.2024
61.	Противодействие 2 нападающих и 2 защитников. Ведение – двойной шаг – передача – ловля мяча – бросок.	1	29.01.2024
62.	Противодействие 2 нападающих и 2 защитников. Ведение – двойной шаг – передача – ловля мяча – бросок.	1	31.01.2024
63.	Противодействие 2 нападающих и 2 защитников. Ведение – двойной шаг – передача – ловля мяча – бросок.	1	02.02.2024
64.	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1	05.02.2024
65.	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1	05.02.2024
66.	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1	07.02.2024
67.	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1	09.02.2024
68.	Серия учебно-тренировочных игр.	1	12.02.2024
69.	Серия учебно-тренировочных игр.	1	12.02.2024
70.	Серия учебно-тренировочных игр.	1	14.02.2024
71.	Серия учебно-тренировочных игр.	1	16.02.2024
72.	Серия учебно-тренировочных игр.	1	19.02.2024
73.	Серия учебно-тренировочных игр.	1	19.02.2024
74.	Серия учебно-тренировочных игр.	1	21.02.2024
75.	Индивидуальная техника.	1	23.02.2024
76.	Индивидуальная техника.	1	26.02.2024
77.	Индивидуальная техник.	1	26.02.2024
78.	Индивидуальная техника.	1	28.02.2024
79.	Индивидуальная техника.	1	01.03.2024
80.	Опека дриблера. Прыжковая подготовка.	1	04.03.2024
81.	Опекадриблера. Прыжковая подготовка.	1	04.03.2024
82.	Опека дриблера. Прыжковая подготовка.	1	06.03.2024
83.	Опека дриблера. Прыжковая подготовка.	1	11.03.2024

84.	Опека дриблера. Прыжковая подготовка.	1	11.03.2024
85.	Опека дриблера. Прыжковая подготовка.	1	13.03.2024
86.	Опека дриблера. Прыжковая подготовка.	1	15.03.2024
87.	Проход перед игроком, проскальзывание и переключение. Учебно-тренировочная игра.	1	18.03.2024
88.	Проход перед игроком, проскальзывание и переключение. Учебно-тренировочная игра.	1	18.03.2024
89.	Проход перед игроком, проскальзывание и переключение. Учебно-тренировочная игра.	1	20.03.2024
90.	Ловля мяча после отскока и передача на бросок. Броски мяча с отскоком от щита.	1	22.03.2024
91.	Ловля мяча после отскока и передача на бросок. Броски мяча с отскоком от щита.	1	25.03.2024
92.	Ловля мяча после отскока и передача на бросок. Броски мяча с отскоком от щита.	1	25.03.2024
93.	Ловля мяча после отскока и передача на бросок. Броски мяча с отскоком от щита. Быстрая передача на бросок. Броски мяча.	1	27.03.2024
94.	Проход буквой S и поворот. Зигзагообразный бег.	1	29.03.2024
95.	Проход буквой S и поворот. Зигзагообразный бег.	1	01.04.2024
96.	Передача мяча во встречных колоннах. Штрафной бросок на время. Учебно-тренировочная игра.	1	01.04.2024
97.	Перехват передачи. Штрафной бросок на время. Передачи мяча. Броски на скорость.	1	03.04.2024
98.	Перехват мяча и бросок с противодействием.	1	05.04.2024
99.	Поворот и переключение.	1	10.04.2024
100.	Поворот и переключение.	1	12.04.2024
101.	Поворот и переключение.	1	15.04.2024
102.	Броски со средних дистанций.	1	15.04.2024
103.	Броски со средних дистанций.	1	17.04.2024
104.	Броски со средних дистанций.	1	15.04.2024
105.	Броски со средних дистанций.	1	19.04.2024
106.	Взаимодействие при игре на щите. Броски в прыжке со средних дистанций.	1	22.04.2024
107.	Взаимодействие при игре на щите.	1	22.04.2024
108.	Взаимодействие при игре на щите.	1	24.04.2024
109.	Взаимодействие при игре на щите.	1	26.04.2024
110.	Взаимодействие при игре на щите.	1	29.04.2024

111.	Ведение мяча и выход на добивание.	1	29.04.2024
112.	Стритбол. ОФП,	1	03.05.2024
113.	Бросок из-под кольца. Учебно-тренировочная игра.	1	06.05.2024
114.	Учебно-тренировочная игра.	1	06.05.2024
115.	Комбинация: передай мяч и выйди. Учебно-тренировочная игра.	1	08.05.2024
116.	Комбинация: передай мяч и выйди. Учебно-тренировочная игра.	1	10.05.2024
117.	Учебно-тренировочная игра.	1	13.05.2024
118.	Стритбол. ОФП.	1	13.05.2024
119.	Малая восьмерка в нападении.	1	15.05.2024
120.	Малая восьмерка в нападении.	1	17.05.2024
121.	Учебно-тренировочная игра.	1	20.05.2024
122.	Учебно-тренировочная игра	1	20.05.2024
123.	Учебно-тренировочная игра	1	22.05.2024
124.	Учебно-тренировочная игра	1	24.05.2024
125.	Учебно-тренировочная игра	1	27.05.2024
126.	Учебно-тренировочная игра	1	27.05.2024
127.	Учебно-тренировочная игра	1	29.05.2024
128.	Учебно-тренировочная игра	1	31.05.2024

ОГРАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-технического обеспечение:

1. Аптечка медицинская
2. Компрессор для накачивания мячей
3. Маты гимнастические
4. Мяч малый (теннисный)
5. Мяч набивной (1кг, 2 кг)
6. Мячи баскетбольные
7. Щит баскетбольный
8. Скамейка
9. Свисток
10. Секундомер
11. Сетка баскетбольная
12. Скакалка
13. Табло перекидное

Учебно-методическое обеспечение:

1. Баскетбол. Автор П.М. Цетлин; Учеб. Пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. ФиС. – 300стр.
2. Баскетбол. Авторы В.С. Кузнецов; Г.А. Колодницкий. Пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2013. 111стр.
3. Библия баскетбола. Автор А. Гомельский. М.: Эксмо, 2016. 252стр.
4. Физическая культура. 5-7 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений/ М.Я. Виленского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 240 с.: ил. – ISBN 978-5-09-032118-1.
5. Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 208 с.: ил. –ISBN 978-5-09-026732-8.