

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная школа №70»

ПРИНЯТО  
Протокол педагогического  
совета №1  
от « 30 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «СОШ №70»  
Е.А. Филимонова  
«31» августа 2022 г.  
Приказ №119



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст учащихся: 11-12 лет  
Срок освоения: 1 год

Составитель:  
Устинова Вера Ивановна,  
учитель МБОУ «СОШ №70»

## Пояснительная записка

Программа по баскетболу физкультурно-спортивной направленности для группы НП-2, девочки и мальчики 11-12 лет разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999г. №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. №233) , нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, а также образовательной программой «СШОР №3» по баскетболу на 2013-2018 учебные года. В основу учебной программы заложены нормативно - правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

**Адресат** программы – дети в возрасте 11-12 лет, участвующих в реализации социальных навыков.

**Объем программы** - общее количество учебных часов – 144 часа в год.

**Форма обучения** – очная.

**Формы и виды занятий:**

**Формы обучения:** групповая, элементы индивидуальной работы.

**Виды занятий:** тренировочный процесс, контрольно-переводные нормативы и участие в соревнованиях.

**Срок освоения программы** - 1 год.

**Режим работы** - по 2 часа 2 раза в неделю.

Программа направлена на развитие физических качеств обучающихся, освоение технико-тактических действий и приемов индивидуального и группового характера, воспитание морально-волевых качеств, навыков спортивной этики, дисциплины. Учебно-тренировочные занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся соблюдению ими требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки и режима спортсмена, правил по охране труда и четкой организации врачебного контроля.

Содержание программы направлено на реализацию тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки. В программе представлены основные разделы спортивной подготовки баскетболистов, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта.

Преобладающей формой определения результативности является количество соревнований, занятое место и выполнение разрядных требований по виду спорта. Промежуточными формами контроля выполнения учебной программы являются выполнение технических приемов в группах НП.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий: учебное пособие (Дулин А.Л. Баскетбол в школе. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996.-400с. Ил. ), учебное пособие (Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.-336с.), учебное пособие (Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование: учебное пособие/ под общ. Ред. С.В. Чернова, Л.В. Костиковой.- М.: Физическая культура, 2009.-132с.)

**Цель программы:** создание условий для всестороннего развития физических качеств обучающихся и коллектива спортсменов, стремящихся к высоким спортивным результатам;

**Задачи программы:**

- Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.

- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.
- Социализация учащихся, осуществляемая посредством освоения игровой соревновательной деятельности.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Планируемые результаты:

1. Развитие физических и технических качеств обучающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, всестороннее развитие личности.
3. Теоретические знания: основные правила игры в баскетбол, техника безопасности при организации и проведению учебно-тренировочных занятий. Беседы с обучающимися о профилактике вредных привычек. Знание обучающимися общих правил личной и общественной гигиены и самоконтроля.
4. Отбор перспективных ребят, комплектование сборной команды «СОШ».

Способы достижения планируемых результатов:

1. Участие в соревнованиях.
2. Сдача контрольно-переводных нормативов.
3. Беседы.
4. Просмотр и анализ игр команд более старшего возраста на различных соревнованиях (Первенство города, городских и всероссийских турнирах).

**Требования к уровню подготовки учащихся**

Результаты обучения	Этап начальной подготовки	
	НП - 1	НП – 2, 3
<b>Теоретическая подготовка</b>	1. Воспитание нравственных и волевых качеств, спортсмена.	
	3. Негативное влияние вредных привычек.	
	4. Питание спортсмена	
	5. Контроль и самоконтроль при занятиях спортом.	
	6. Инструктаж по технике безопасности	
	7. Гигиена и закаливание спортсмена.	
	8. «Что должен знать ребенок о своих правах». Конвенции о правах ребенка 20 лет.	
<b>Техническая подготовка</b>		
Прыжок толчком двух ног	+	+
Прыжок толчком одной ногой	+	+
Остановка прыжком		+
Остановка двумя шагами		+
Повороты вперед	+	+
Повороты назад	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+
Ловля мяча двумя руками в движении		+
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+
Ловля мяча одной рукой на месте		+
Ловля мяча одной рукой в движении		+

Передача мяча двумя руками сверху	+	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками с места		+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+
Передача одной рукой снизу (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой с места	+	+
Передача мяча одной рукой в движении		+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+
Ведение мяча с 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		+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+
Броски в корзину одной рукой сверху		+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча снизу		+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+

Броски в корзину одной рукой в прыжке		+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+
<b>Тактическая подготовка (Тактика нападения)</b>		
Выход для получения мяча	+	+
Выход для отвлечения мяча	+	+
Розыгрыш мяча		+
Атака корзины	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+
Наведение		+
Пересечение		+
<b>Тактика защиты</b>		
Противодействие получения мяча	+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+
Подстраховка		+
Система личной защиты		+
<b>Физическая подготовка</b>		
<b>Общеподготовительные упражнения</b>		
Строевые упражнения	+	+
Упражнения для рук и плечевого пояса	+	+
Упражнения для ног	+	+
Упражнения для шеи и туловища	+	+
Упражнения для всех групп мышц	+	+
Упражнения для развития силы (подтягивание из виса, отжимание в упоре и т.д.)	+	+
Упражнения для развития быстроты (от 30 до 100м)	+	+
Упражнения для развития гибкости (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела и т.д.)	+	+
Упражнения для развития ловкости (кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега, с прыжка)	+	+
Упражнения типа «полоса препятствий»	+	+
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки в высоту ч/з препятствия, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, бег по мелководью, снегу и песку)	+	+
Упражнения для развития общей выносливости (равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м;	+	+

кросс)		
<b>Специально – подготовительные упражнения</b>		
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений)	+	+
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска (сгибание и разгибание рук, отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно пр. и лев. рукой)	+	+
Упражнения для развития игровой ловкости (подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения; бросок баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель и т.д.)	+	+

### Учебно-тематический план

№ раздела/темы	Наименование разделов и тем	Всего часов
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>
1.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1
2.	Негативное влияние вредных привычек	1
3.	Питание спортсмена, гигиена и закаливание спортсмена	2
4.	Контроль и самоконтроль при занятиях спортом	1
5.	Инструктаж по технике безопасности	1
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>26</b>
1.	Строевые упражнения	2
2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	2
3.	Упражнения для ног	2
4.	Упражнения для шеи и туловища	2
5.	Упражнения для всех групп мышц	2
6.	Упражнения для развития силы (подтягивание из виса, отжимание в упоре и т.д.)	2
7.	Упражнения для развития быстроты (от 30 до 100м)	2
8.	Упражнения для развития гибкости (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела и т.д.)	3
9.	Упражнения для развития ловкости (кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега, с прыжка)	3
10.	Упражнения типа «полоса препятствий»	2
11.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки в высоту ч/з препятствия, бег и прыжки по	2

	лестнице вверх и вниз, бег по мелководью, снегу и песку)	
12.	Упражнения для развития общей выносливости (равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м; кросс)	2
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>15</b>
1.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений)	5
2.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска (сгибание и разгибание рук, отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно пр. и лев. рукой)	5
3.	Упражнения для развития игровой ловкости (подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения; бросок баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель и т.д.)	5
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>40</b>
1.	Прыжок толчком двух ног	1
2.	Прыжок толчком одной ногой	1
3.	Остановка прыжком.	1
4.	Остановка на два шага	1
5.	Повороты вперед и назад	1
6.	Ловля двумя руками.	1
7.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении.	1
8.	Ловля мяча при поступательном движении.	1
9.	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку.	1
10.	Ловля мяча одной рукой на месте	1
11.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	1
12.	Ловля мяча двумя руками в движении	1
13.	Ловля мяча одной рукой в движении	1
14.	Передача мяча двумя руками сверху	1
15.	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	1
16.	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	1
17.	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	1
18.	Передача мяча двумя руками с места	1
19.	Передача мяча двумя руками в движении	1
20.	Передача мяча двумя руками в прыжке	1
21.	Передача мяча двумя руками (встречные)	1
22.	Передача мяча одной рукой сверху, от головы	1
23.	Передача мяча одной рукой от плеча, сбоку, снизу (с отскоком)	1

24.	Передача мяча одной рукой с места	1
25.	Передача мяча одной рукой в движении	1
26.	Ведение мяча с высоким и низким (отскоком)	1
27.	Ведение мяча со зрительным контролем, без зрительного контроля	1
28.	Ведение мяча на месте	1
29.	Ведение мяча по прямой, по дугам	1
30.	Ведение мяча по кругам, зигзагом	1
31.	Броски в корзину двумя руками сверху	1
32.	Броски в корзину двумя руками от груди	1
33.	Броски в корзину двумя руками снизу	1
34.	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	1
35.	Броски в корзину двумя руками с места, в движении	1
36.	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	1
37.	Броски в корзину одной рукой в прыжке, от плеча	1
38.	Броски в корзину одной рукой снизу, с отскоком от щита	1
39.	Броски в корзину одной рукой с места, прямо перед щитом	1
40.	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту, параллельно щиту	1
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>45</b>
1.	Выход для получения мяча.	3
2.	Выход для отвлечения мяча.	2
3.	Розыгрыш мяча.	3
4.	Атака корзины.	2
5.	«Передай мяч и выходи»	2
6.	Наведение.	3
7.	Пересечение.	2
8.	Треугольник.	2
9.	Тройка.	2
10.	Скрестный выход.	3
11.	Система быстрого прорыва	2
12.	Противодействие получению мяча.	2
13.	Противодействие выходу на свободное место.	2
14.	Противодействие розыгрышу мяча.	2
15.	Противодействие атаке корзины.	3
16.	Подстраховка.	2
17.	Переключение.	3







18.	Групповой отбор.	2
19.	Система личной защиты.	3
<b>7</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>
<b>8</b>	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>4</b>
1.	«Веселые старты»	2
2.	Контрольная игра	2
<b>9</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>-</b>
<b>10</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>4</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
Баскетбол**

Сроки реализации по годам освоения программы	I полугодие			II полугодие		Всего учебных недель
	Начало учебного года	16 недель		20 недель		
1 год	1-ый учебный день учебного года					36

Условные обозначения:

	- учебные занятия по расписанию
	- текущая аттестация
	- промежуточная аттестация
	- итоговая аттестация

**Контрольно-переводные нормативы для учащихся СШОР № 3  
по баскетболу**

**Нормативные требования по физической подготовке**

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 м (м)		Бег 300 м (с)	
		мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девочк и
НП	2-й год	174		32		4,0		5 п		1,07	

**Нормативные требования по технической подготовке**

Группы		Передвижение в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания) <b>1 дистанция</b>		Передача мяча (с, попадания) <b>1 дистанция</b>		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девочк и
НП	2-й год	10,0		14,9		14,0		30		-	-

## Литература

### Основная литература:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 – 100с.
2. Дулин А.Л. Баскетбол в школе. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996.-400с. Ил.
3. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (под редакцией Ю.Д. Железняка. М., 1984)

### Дополнительная литература:

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2004, 336 с.
2. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование: учебное пособие под общ. Ред. С.В. Чернова, Л.В. Костиковой.- М.: Физическая культура, 2009, 132 с.