

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия  
(центр образования) г.Суворова»  
МБОУ «Гимназия (ЦО) г.Суворова»

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
МБОУ «Гимназия (ЦО) г.Суворова»  
Протокол № 8 от «28» июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «Гимназия (ЦО) г.Суворова»  
*Балашова Т.В.*  
Приказ № 131/5 от 28.06.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»

Возраст обучающихся – 11-16 лет  
Срок реализации – 2 года  
Количество часов в неделю: 1

Автор составитель программы:  
Панюков Евгений Александрович,

учитель физкультуры

## Пояснительная записка

Программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию МБОУ «Гимназия (цо) г.Суворова».

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

**Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Для достижения цели следует решить следующие задачи:

### 1. Личностные

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

### 2. Метапредметные

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

### 3. Предметные

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

М

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на два года обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку.

В соответствии с учебным планом МБОУ «Гимназия (цо) г.Суворова» на курс «Баскетбол» отводится 1 час в неделю. Соответственно программа рассчитана на 68 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Периодичность – 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

### Планируемые результаты освоения курса (Личностные, метапредметные и предметные)

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

<b>Личностные результаты</b>	
<i>будут сформированы</i>	
<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;</li> <li>- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;</li> <li>- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</li> <li>- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</li> <li>- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</li> </ul>
<i>получат возможность</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</li> </ul>
<b>Метапредметные результаты</b> включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):	
<i>будут сформированы</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;</li> <li>- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;</li> <li>- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;</li> <li>- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;</li> <li>- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;</li> </ul>
<i>получат возможность</i>	

документ подписан электронной подписью

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;	- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
<b>Предметные результаты</b>	
<i>будут сформированы</i>	
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;	- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;	- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
	- проводить судейство по волейболу;
<i>получат возможность</i>	
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;	- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

## Содержание 1 год обучения.

**Теоретические знания.** История развития баскетбола в России и в Республике Коми. Известные баскетболисты РК. Особенности полового созревания у девочек. Понятие о телосложении человека. *Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.* 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. Правила игры баскетбол. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

### **Техническая подготовка .**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Документ подписан электронной подписью

*Овладение техникой бросков мяча.* Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

**Тактическая подготовка.** Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Общефизическая подготовка.** 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). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Соревнования** Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

## **2 год обучения.**

**Теоретические знания.** Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

### **Техническая подготовка.**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Совершенствование стойки игрока. Совершенствование перемещений в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

*Совершенствование техники ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защиты.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, в 3-х на месте и в движении. Ловля высоколетающих мячей. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка.** Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), 2:1, 3:2. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты.

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

**Общефизическая подготовка.** 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). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Соревнования – 10 часов.** Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### Учебно – тематическое планирование

Раздел (тема)	1 год обучения			2 год обучения		
	Общее кол-во часов	Теоретических	Практических	Общее кол-во часов	Теоретических	Практических
1. Теоретические знания	1	1		1	1	
2. Техническая подготовка:						
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	1		1	1		1
<i>Овладение техникой ведения мяча.</i>	5		5	3		3
<i>Овладение техникой ловли и передачи мяча.</i>	5		5	5		5
<i>Овладение техникой бросков мяча</i>	5		5	5	1	4
3. Тактическая подготовка:						
<i>нападение</i>	2	1	1	5	1	4
<i>защита</i>	2	1	1	5	1	4
4. Общефизическая подготовка	3		3	3		3
5. Специальная физическая подготовка	5		5	3		3
6. Соревнование	5		5	3		3
<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

### Методическое обеспечение программы

Разделы программы	Формы занятий	Дидактическое и техническое оснащение занятия	Подведение итогов
1. Тактические подготовка	Беседа, практические занятия, игры	Комплекс подводящих упражнений; комплекс упражнений для разминки;	Определить качество освоения умений и навыков по волейболу
2. Тактическая подготовка	Беседа, практические занятия, двусторонние игры, соревнования.	Комплекс подводящих упражнений;	Соревнования
3. Общефизическая подготовка	Практические занятия	Комплекс упражнений для развития определенных физических качеств.	Определить уровень физической подготовленности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ (ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ) Г. СУВОРОВА",  
Балашова Татьяна Викторовна, Директор

30.09.24 08:45 (MSK)

Сертификат 347392EA5457A6B7F487C5959A8435B1

4. Специальная физическая подготовка	Практические занятия, игры	Комплекс упражнений необходимых для освоения определенных технических навыков.	Определить уровень физической подготовленности.
--------------------------------------	----------------------------	--	---

### Этапы педагогического контроля

Целью педагогического контроля является оценка знаний и умений обучающихся на различных ступенях освоения программы, коррекция программы в соответствии с изменением условий и характера обучения.

Вид	Цель	Содержание	Форма проведения	Критерии
Входящий	Определить уровень физической подготовленности	Комплекс упражнений (см. приложение)	Практическое задание	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень
Текущий	Определить качество освоения двигательных умений и навыков	Участие на соревновании	Соревнование	Правильность и точность применения ранее обученных двигательных действий на соревнованиях
Итоговый	Определить уровень физической подготовленности	Комплекс упражнений (см. приложение)	Практическое задание	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Баскетбол:** средства и методы обучения/ учеб. пособие 2011. 111с.
- 2. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» :** учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Изд-во ВлГУ, 2015. 80 с.
- 3. Спортивные игры:** техника, тактика, методика обучения: учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений/ под ред. Ю. Д. Железняк, Ю.М. Портнова. 2-е изд., стереотип. М. : Изд. Центр «Академия», 2004. 520 с.
- 4. Нестеровский Д.И.** Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Изд. Центр «Академия», 2007. 336с.
- 5. Савин С.А.** Тренировка баскетболистов. М.: ФиС, 2002. 86 с.
- 6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.** Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2000. 180 с.

Таблица оценки тестов

Наименование теста	Высокий		Средний		Низкий	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

## Контрольные нормативы в беге на 20 м

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

## Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	возраст		
		11 лет	12 лет	13 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ (ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ) Г. СУВОРОВА",  
Балашова Татьяна Викторовна, Директор

30.09.24 08:45 (MSK)

Сертификат 347392EA5457A6B7F487C5959A8435B1



6 (шесть) \_\_\_\_\_ листа (листов)  
(прописью)

« 1 » июля 20 23 г.

Директор МБОУ «Гимназии (цо) г. Суворова»

  
Т.В. Балашова