

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 128 Г. ЕКАТЕРИНБУРГ**

---

ПРИНЯТО:  
решением Педагогического совета  
МАОУ Лицей №128  
протокол № 1  
от «27» августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ Лицей №128  
Л.П.Поляков  
Приказ № 48/2-О  
«27» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа

**«Баскетбол»**

Срок реализации программы – 1 год  
Возраст обучающихся 11-16 лет  
Автор – составитель:  
Е. А. Браташова  
Учитель физической культуры  
МАОУ Лицей №128

## Пояснительная записка

Общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта тхэквондо (далее - Программа) разработана с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". В программе определена общая последовательность изучения программного материала. Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивно-оздоровительную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 28 недель (с 1 октября по 31 апреля), не считая праздничных дней. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час). Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является дополнительной образовательной программой, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Место программы в образовательном процессе.

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.

### Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;

- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

В спортивно- оздоровительные группы принимаются лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Планируемые результаты программы**

#### Предметные:

- познакомятся с теоретическими основами физкультуры и спорта;
- будут знать правила, основы техники и тактики спортивных видов игр; приёмы и методы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- сформируют умение адекватной оценки собственных физических возможностей (основных приемов самоконтроля во время занятий);
- познакомятся с теоретическими основами техники и тактики баскетбола,
- получат знания по технике и тактике баскетбола;
- сформируют игровые навыки;
- знают общие правила ТБ на занятиях и соревнованиях;
- имеют представления об истории развития вида спорта баскетбол.

#### Личностные

- сформированы этические нормы, нравственные принципы;
- сформированы представления и знания о здоровом образе жизни и пользе занятий физическими упражнениями;
- развиты физические способности учащихся;
- развиты память, образное и пространственное мышление;
- развитие мотивации личности детей и подростков к познанию.

#### Метапредметные

Познавательные УУД. Учащийся:

- выполняет инструкции, алгоритмы при решении учебных задач;
- умеет выявлять особенности разных объектов в процессе их изучения;
- умеет сравнивать различные объекты;
- умеет высказывать предположения;

Регулятивные УУД. Учащийся:

- контролирует и несет ответственность за свои поступки;
- умеет анализировать свое эмоциональное состояние;
- умеет осуществлять итоговый контроль своей деятельности;
- умеет оценить свой уровень владения тем или иным учебным действием.

Коммуникативные УУД. Учащийся:

- умеет грамотно строить речевые высказывания; грамотно задавать интересующие его вопросы;
- умеет договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умеет формулировать собственное мнение и позицию;
- умеет использовать речь для регуляции своего действия

Личностные результаты

- Личностное, профессиональное, жизненное самоопределение
- Физическое самосовершенствование в избранном виде спорта

## Учебный план.

36 недель по 4.5 часа в неделю

Разделы подготовки	Теория	Практика	Форма аттестации
Общая физическая подготовка	9	57	Тестирование в начале и конце учебного года (октябрь, апрель)
Специальная физическая подготовка	1	75	Тестирование в конце учебного года (апрель)
Техническая, тактическая подготовка	2	18	Соревновательная практика
Всего	12	150	

## Содержание дополнительной образовательной программы

### Теоретический материал.

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовке к труду и защите Родины
- Исторические и социальные предпосылки возникновения баскетбола. История развития баскетбола и современное направление.
- Правила соревнований: форма баскетболиста, программа соревнований, судейский столик.
- Особенности организма человека: общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечные системы.
- Основы гигиены и врачебного контроля: значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.
- Психологическая подготовка: готовность быть лидером команды

### Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места;

Гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с;

Гибкости: - гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; подвижные игры – эстафеты, задания с изменением скорости и направления по сигналу.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180,

360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

### **Технико-тактическая подготовка.**

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача 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. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение 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.

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

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение передач, бросков по кольцу, ведения набивными мячами

Быстроты: бег на короткие дистанции с ведением мяча

Выносливости: баскетбольный кросс, бросковая выносливость

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в игровых условиях.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

**Психологическая подготовка** юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и психологической подготовки к соревнованиям. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего учебного года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и самореализации в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующая уверенность в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровне эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями и поведением, умением эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-



психическим состоянием спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочие средства. Для этой цели также используются средства культурного отдыха и развлечения, восстановительные мероприятия.

**Календарно-тематическое планирование дополнительной  
общеобразовательной программы «Баскетбол»**

Тема раздела	Тема занятия	Номер занятия	Неделя месяца
Техника безопасности при занятиях баскетболом в спортивном зале	ОБЖ личности, основы ЗОЖ, правила поведения на занятиях. История возникновения и развития баскетбола. Этикет баскетболиста, Гигиена	1-3	1 неделя сентября
Общая физическая подготовка	Челночный бег, отжимания	4-6	2 неделя сентября
	Пресс, прыжок в длину с места		
	Серии прыжков с перемещениями		
Сочетание общей и специальной физической подготовки	Ведение мяча на месте и в движении	7-9	3 неделя сентября
	Передачи мяча в парах		
	Бросок по кольцу		
Общая физическая подготовка в игровых упражнениях	Подвижные игры, подвижные игры с мячами	10-12	4 неделя сентября
	Бег на короткие дистанции, переменный бег в подвижных играх.		
	Веселые старты с элементами баскетбола		
Общая физическая подготовка	Стойка баскетболиста. Дистанция в защите и нападении. Тестирование	13-15	1 неделя октября
	Координационные способности. Акробатика. Тестирование.		
	Выносливость.		
Сочетание общей и специальной физической подготовки	Защитная стойка. Перемещения. Тестирование	16-18	2 неделя октября
	Упражнения на совершенствование владения мячом.		
	Ведение, передача, бросок по кольцу		
Общая физическая подготовка в игровых упражнениях	Подвижные игры, подвижные игры с мячами	19-21	3 неделя октября
	Игровые виды спорта		
	Переменный бег в подвижных играх		

Общая физическая подготовка	Координационные способности. Акробатика	22-24	4 неделя октября
	Круговая тренировка		
	Выносливость		
Сочетание общей и специальной физической подготовки	Передвижения (стэповая тренировка)	25-27	1 неделя ноября
	Ведение мяча		
	Бросок по кольцу после ведения		
Техническая подготовка	Передачи мяча в парах	28-30	2 неделя ноября
	Сочетание передачи мяча с ведением		
	Сочетание передачи мяча с бросками по кольцу		
Общая физическая подготовка	Быстрота. Бег, рывки, ускорения	31-33	3 неделя ноября
	Прыжки, перепрыгивания, перелезания, перемещения		
	Бег на дальнюю дистанцию, переменный бег		
Сочетание общей и специальной физической подготовки	Защитная стойка. Силовой комплекс на ноги	34-36	4 неделя ноября
	Ведение мяча с изменением скорости и направления по сигналу		
	Броски по кольцу после ведения		
Техническая подготовка	Передача мяча	37-39	1 неделя декабря
	Ведение мяча		
	Бросок по кольцу		
Общая физическая подготовка	Координационные способности. Акробатика. Тестирование	40-42	2 неделя декабря
	Быстрота. Бег, рывки, ускорения, поднимание туловища из положения лежа на спине, на груди.		
	Силовой комплекс на мышцы ног		
Сочетание общей и специальной физической подготовки	Игра 1*1, 2*1	43-45	3 неделя декабря
	Обманное движение		
	Передачи мяча в движении		
Техническая подготовка	Ведение на месте и в движении двумя мячами	46-48	4 неделя декабря
	Броски по кольцу с места и в движении		

	Передачи мяча в парах на месте и в движении		
Общая физическая подготовка	Быстрота	49-51	2 неделя января
	Гибкость. Упражнения на шведской стенке		
	Силовой комплекс на мышцы ног и пресса		
Сочетание общей и специальной физической подготовки	Упражнения на совершенствование владения мячом	52-54	3 неделя января
	Специальные беговые упражнения с мячами		
	Веселые старты с элементами баскетбола		
Технико-тактическая подготовка	Атака кольца в движении	55-57	4 неделя января
	Игра 1*1, 2*2, 3*3		
	Взаимодействие отдал - выйди		
Общая физическая подготовка	Координационные способности. Акробатика	58-60	1 неделя февраля
	Силовой комплекс на мышцы рук и спины		
	Силовой комплекс на мышцы ног и пресса		
Сочетание общей и специальной физической подготовки	Сочетание технических приемов баскетбола в игровых упражнениях	61-63	2 неделя февраля
	Сочетание технических приемов баскетбола в игровых упражнениях		
	Сочетание технических приемов баскетбола в игровых упражнениях		
Технико-тактическая подготовка	Ведение мяча. Обыгрывание	64-66	3 неделя февраля
	Передача мяча. Отдал - выйди		
	Бросок по кольцу после финта		
Общая физическая подготовка	Быстрота. Бег, рывки, ускорения	67-69	4 неделя февраля
	Комплекс силовых упражнений. Планка, складка, шпагаты		
	Комплекс силовых упражнений		
Сочетание общей и специальной физической подготовки	Передвижения в защитной стойке (стэповая тренировка)	70-72	1 неделя марта
	Атака кольца в движении		
	Игра «10 передач». «Заморозка»		

Технико-тактическая подготовка	Игра 2*2, 3*3, 5*5	73-75	2 неделя марта
	Игра 2*1 – 3*2		
	Скрестный выход		
Общая физическая подготовка	Тестирование ОФП	76-78	3 неделя марта
	Комплекс силовых упражнений		
	Скорость		
Технико-тактическая подготовка	Передачи мяча с атакой кольца в движении	79-81	4 неделя марта
	Ведение с сопротивлением защитника		
	Броски по кольцу после взаимодействия - заслон		
Сочетание общей и специальной физической подготовки	Тестирование СФП	82-84	1 неделя апреля
	Баскетбольный кросс		
	Совершенствование сочетания технических приемов		
Технико-тактическая подготовка	Быстрый отрыв	85-87	2 неделя апреля
	Взаимодействие «Отдал- выйди»		
	Взаимодействие «крест»		
Сочетание общей и специальной физической подготовки	Прыжки через скакалку с передачами мяча	88-90	3 неделя апреля
	Игра «10 передач»		
	Баскетбольный кросс		
Технико-тактическая подготовка	Игра 2*2, 3*3, 5*5	91-93	4 неделя апреля
	Игра 2*1 – 3*2		
	Скрестный выход		
Сочетание общей и специальной физической подготовки	Дальний бросок	94-96	1 неделя мая
	Дальний бросок после заслона		
	Штрафной бросок		
Общая физическая подготовка	Тестирование ОФП	97-99	2 неделя мая
	Комплекс силовых упражнений		
	Гибкость		
Сочетание общей и специальной физической подготовки	Тестирование СФП	100-102	3 неделя мая
	Передвижения (стэповая тренировка)		
	Совершенствование сочетания технических приемов		
Технико-тактическая подготовка	Спаринг игра 3*3	103-105	4 неделя мая
	Спаринг игра 5*5		
	Подведение итогов учебного года		

## **Организационно-педагогические условия**

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики баскетбола. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство тренера (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника) предоставлять воспитанникам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования в программе по баскетболу основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

## Список литературы

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. –Волгоград: Учитель 2020.
2. Урок физкультуры в современной школе. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт,2017
3. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка, 2020
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2019
5. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин 2022
6. Воспитание физических качеств баскетболистов (методическое пособие) 2014
7. Методика физического воспитания учащихся 5-6 классов 2021

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464291

Владелец Поляков Леонид Павлович

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024