

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«УСТЬ-АБАКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

655100, Республика Хакасия, пгт. Усть-Абакан, ул. Гидролизная, дом 1-а, тел. (839032) 2-09-27

Согласовано:

Зам. директора по УР

В.Г. Власова

«01» 09 2025 г.

Утверждаю:

Директор

МБУ ДО «Усть-Абаканская СШ»

Н.Ю. Крикьянц

«01» 09 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

ПО ВИДУ СПОРТА «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 1 год

Тренер-преподаватель:

Гришаев Леонид Андреевич

рп. Усть-Абакан

Пояснительная записка

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации общеобразовательном учреждении

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развить систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на

всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащих такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Цель программы: физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

Задачи :

- развитие интереса к игре баскетбол;
- формирование знаний обучающихся о технике и тактике игры баскетбол;
- укрепление здоровья школьников;
- воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом;
- В процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях.

Возраст детей : в реализации данной программы участвуют юноши 11-15 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 15-20 человек.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 204 учебных часа в год.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;

- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Режим занятий: занятия в секции проводятся для юношей 5 – 9 классов. Программа рассчитана на 6 учебных часов в неделю. Занятия проводятся три раза в неделю по 120 минут.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;
 - Линии разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол.
 - Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
 - Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

Уметь:

- Выполнять основные элементы баскетбола(ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);
- Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника. Применять в игре командное нападение;
- Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;
- Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

Результативность занятия обучающихся в секции определяется с помощью:

- 1) Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
- 2) Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д).
- 3) Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях.

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	
1	Теоретическая	8	
2	Техническая	72	
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	6	
	2.2.Ловля и передача мяча	18	
	2.3. Ведение мяча	24	
	2.4. Броски мяча	24	
3	Тактическая	54	
	3.1. Действия игрока в защите	24	
	3.2. Действия игрока в нападении	30	
4	Физическая	48	
	4.1. Общая подготовка	24	
	4.2. Специальная	24	
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	18	

6	Тестирование	4	
ИТОГО		204	

Содержание программы:

Теоретическая подготовка (8 часов).

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка (48 часов).

1. **Общая физическая подготовка.**
 - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.
 - 1.4. Полосы препятствий .
 - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2. **Специальная физическая подготовка.**
 - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
 - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
 - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
 - 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка (72 часа).

1. Упражнения без мяча.

приземлении на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
скоростью;
направлениях.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
мяча.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полукоса.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

мяча.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и

- с разной

- в одном и в разных

1.3. Передвижение правым – левым боком.

2. Ловля и передача

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

3. Ведение

3.1. На месте.

- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
мяча.
с места.

- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

4. Броски

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит

Тактическая подготовка (54 часа).

- 1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- 3. Перехват мяча.
- 4. Борьба за мяч после отскока от щита.
- 5. Быстрый прорыв.
- 6. Командные действия в защите.
- 7. Командные действия в нападении.
- 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тематический план.

№	Название темы	Тип	Кол-
---	---------------	-----	------

		подготовки	во часов
1.	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	Теор. ОФП	2
2.	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	Техн. ОФП	2
3.	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	Техн. СФП	2
4.	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	Техн. СФП	2
5.	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	Техн.	2
6.	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	Теор. Техн.	2
7.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	Техн.	2
8.	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный	Техн. Интегр.	2

	баскетбол».		
9.	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр	2
10.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	Теор. ОФП Техн.	2
11.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	2
12.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	Такт. Техн.	2
13.	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	Такт. Техн.	2
14.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
15.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	2
16.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	Такт. ОФП.	2
17.	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	Такт. Техн.	2

18.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр. СФП	2
19.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2
20.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	2
21.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	Такт. ОФП.	2
22.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	2
23.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	2
24.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. СФП	2
25.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	2
26.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	2
27.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	Теор. Техн. ОФП	2

28.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	2
29.	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	СФП. Техн.	2
30.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
31.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	2
32.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	2
33.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	Такт.	2
34.	Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Техн.	2
35.	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	СФП. Такт.	2
36.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	2
37.	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	Теор. Техн.	2

38.	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	ОФП. Такт. Интегр.	2
39.	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Такт. Интегр.	2
40.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
41.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	2
42.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	2
43.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2
44.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	Техн. Такт. СФП.	2
45.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
46.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2

47.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	ОФП Техн.	2
48.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП.	2
49.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
50.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Интегр. ОФП.	2
51.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	2
52.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2
53.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	2
54.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	2
55.	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	2
56.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от	Теор. СФП Техн.	2

	пола.		
57.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Такт. СФП.	2
58.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Интегр. СФП.	2
59.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	2
60.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	2
61.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	2
62.	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн. ОФП.	2
63.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	2
64.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	2
65.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	2

66.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП.	2
67.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
68.	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	Техн. ОФП.	2
69.	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	Техн. ОФП.	2
70.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	Техн.	2
71.	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	СФП. Такт.	2
72.	Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	Интегр. Техн.	2
73.	ОФП. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	Техн. ОФП.	2
74.	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту,	Интегр. Техн.	2

	параллельно щиту. Учебная игра.		
75.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	2
76.	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.	Техн. Такт.	2
77.	СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра.	СФП. Интегр.	2
78.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра.	Теор. ОФП	2
79.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
80.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	2
81.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	2
82.	ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн. ОФП.	2
83.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Интегр.	2
84.	Выполнять перемещение с заданием, передачи	Техн.	2

	двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»		
85.	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	ОФП. Техн.	2
86.	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Техн. Интегр.	2
87.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	2
88.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	Техн.	2
89.	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
90.	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	ОФП. Техн.	2
91.	Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
92.	СФП. Тактические действия команды в защите.	Такт. Интегр.	2

	Учебная игра.		
93.	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
94.	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	Такт. Интегр	2
95.	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывания, выбивания, накрытие броска).	ОФП. Техн. Такт.	2
96.	Сочетание приемов: ведение ,передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра.	Техн. Такт.	2
97.	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.Учебная игра.	СФП. Техн.	2
98.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
99.	ОФП. Совершенствование техники бросков мяча.	Техн. ОФП.	2
100.	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП.	2
101.	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.	Такт	2

102.	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	Контр. Интегр.	2
Итого:		204 часа	