

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Аксентисская основная школа»

Приложение №  
к ООП НОО, ООП ООО  
МБОУ «Аксентисская ОШ»

Утверждено

Директор

Т.А.Губанихина



**Программа дополнительного образования**  
**«ОФП. Баскетбол»**  
**(рассчитана на 1 год)**  
**(возраст 6,5-10 лет)**

Составитель:  
учитель физической культуры  
Воробьев Олег Евгеньевич

п.Аксентис  
2023

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание программы
4. Оценочно-аттестационный материал по годам обучения
- 5. Список литературы**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу Олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе

### **Отличительная особенность программы.**

Программа предоставляет возможность всем желающим, достигшим 10 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовленности, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе, стимулирует к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

В программе специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом, создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно учебный материал программы оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает обучающихся, повышает их интерес к занятию. Игры формируют важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематические занятия и двигательная активность благотворно сказываются на физическом развитии ребёнка, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

**Направленность программы** – физкультурно-оздоровительная, не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, их способностей, которые позволят осваивать баскетбольные навыки.

**Актуальность программы состоит в том,** что она направлена на удовлетворение потребностей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

**Общей целью программы является:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в баскетбол. Воспитание гармоничной, социально-активной и духовно-нравственной личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными задачами программы «ОФП. Баскетбол» являются:

- укрепление здоровья и закаливание школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- обучение основным приемам техники и тактическим действиям игры в баскетбол
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;

**Ожидаемый результат реализации программы:**

- формирование знаний, умений и навыков по программе.
- вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий.

**Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:**

- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой доврачебной помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

### **Нормативная часть**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП. Баскетбол» Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центра Внешкольной Работы «Радуга» разработана в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

### **Организационно-педагогические условия.**

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 6,5 лет. Срок обучения по программе - 1 год.

### **Наполняемость групп и режим занятий**

Минимальное количество в группе -15человек.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

Формы занятий:- групповые, индивидуальные.

## **Методическая часть**

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательного процесса: теоретической, физической, технической, тактической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания занятий, в росте дозирования нагрузок, в единстве задач, средств и методов обучения.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи: педагоги могут вносить свои коррективы в построение занятий, не нарушая общих подходов.

### **Методы организации и проведения образовательного процесса:**

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

### **Основные средства обучения:**

- упражнения для изучения техники, тактики баскетбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- учебные и тренировочные игры.

### **Материально-техническое оснащение:**

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 2 комплекта.
3. Секундомер – 1 штука.
4. Стойки для обводки – 6 штук.
5. Гимнастическая стенка.
6. Гимнастические скамейки – 4 штуки.
7. Гимнастический трамплин – 2 штуки.
8. Гимнастические маты – 8 штук.
9. Скакалки – 15 штук.
10. Мячи набивные различной массы – 10 штук.
11. Гантели различной массы – 15 штук.
12. Мячи баскетбольные – по 1 штуке на каждого.
13. Насос ручной со штуцером – 2 штуки.
14. Рулетка – 1 штука

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебные фильмы, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

### **Формы аттестации.**

Степень практических умений и навыков, освоения программных требований первого года обучения определяется проведением промежуточной аттестации обучающихся по разделам учебного плана:

- теоретическая подготовка
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- тактическая подготовка
- техническая подготовка
- учебные и тренировочные игры

**Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании результатов промежуточной аттестации**

### **Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией.**

Результатом образовательной деятельности, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- улучшение физических кондиций
- рост уровня развития физических качеств
- освоение основных приёмов и навыков игры в футболе
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни
- рост личностного развития ребёнка
- умение ребёнком оценивать свои достижения
- выявление одаренных обучающихся

### **Учебный план на 34 недели**

№	Разделы подготовки (предметы)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	3
2.	Общая физическая подготовка	17
3.	Специальная физическая подготовка	
4.	Техническая подготовка	10
5.	Тактическая подготовка	
6.	Учебные и тренировочные игры	3
7.	Промежуточная аттестация	1
8.	Итоговая аттестация	-
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

Общий объем учебного плана составляет 34 часов, который должен быть выполнен полностью за год обучения. Занятия проводятся с октября по май. Для более успешного и качественного усвоения учебной программы, занятия проходят и в каникулярное время.

## Содержание программы I год обучения

**Основы знаний.** Правила техники безопасности на занятиях. Знание специальной терминологии. Содержание игры в баскетбол: сущность и цель игры, правила игры. История возникновения и развития баскетбола. Развитие баскетбола в России; выдающиеся российские спортсмены.

### **Двигательные навыки и умения.**

#### 1. Передвижения без мяча:

прыжок вперед вверх толчком одной и приземлением на другую ногу; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

#### 2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.

#### 3. Ведение мяча на месте и в движении (шагом по прямой).

#### 4. Бросок мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки.

#### 5. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.

### **Общефизическая подготовка.**

*Быстрота:* бег на месте с максимальным темпом (в упоре о гимнастическую стенку, без упора); бег с максимальной частотой движений (по разметкам, через набивные мячи и гимнастические палки); бег с максимальной скоростью на дистанцию 15-20 м; эстафеты типа «Гонка преследования»; подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки».

*Силовые способности:* комплексы общеразвивающих упражнений силовой направленности с локальным воздействием на отдельные мышечные группы; лазание по канату (в два и три приема);

подтягивание туловища из виса на руках (девочки из виса лёжа);

приседание с отягощением (удержание набивного мяча над головой на прямых руках перед собой); прыжки на одной ноге с продвижением вперед, назад, вправо, влево (поочередно на правой и левой);

прыжки на месте (одновременные, поочередные с одноименным и разноименным движением рук); многоскоки (8 м); преодоление препятствий с опорой на правую руку и левую ногу (левую руку и правую ногу); опорные прыжки через гимнастический козел в ширину (прыжок ноги врозь – мальчики, прыжок в упор присев и соскок с поворотом налево – девочки). Броски набивного мяча (до 1 кг) из различных исходных положений с изменяющимся режимом работы.

*Выносливость:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1500 м (мальчики) и до 1000 м (девочки); равномерный бег в режиме большой интенсивности в сочетании с ходьбой (мальчики до 800 м и девочки до 500 м); повторное пробегание дистанций в режиме субмаксимальной мощности (мальчики 100 м и девочки 60 м); подвижные игры: «Ручей», «Кросс по кругу», «Бег с выбыванием».

*Ловкость:* «челночный бег» (3 x 10 м; 4 x 5 м; 2 x 15 м); акробатические упражнения: кувырок вперед с переходом на быстрый бег; ходьба и бег по рейке гимнастической скамейки; разноименное движение рук и ног, наклоны туловища, стоя на рейке гимнастической скамейки; быстрое передвижение лицом и спиной вперед по рейке гимнастической скамейки.

*Гибкость:* комплексы упражнений у гимнастической стенки; комплексы упражнений на растягивание (в висах).

*Быстрота:* ходьба и бег с внезапными остановками и выполнением различных заданий по сигналу (задания типа: прыгнуть вверх, назад, вправо, влево, изменить направление движения); старты с ускорением из различных положений: бег на месте с максимальным темпом; бег с максимальной частотой движений (по разметкам, через

набивные мячи и гимнастические палки); бег с максимальной скоростью на дистанцию 15-20 м; эстафеты типа «гонка преследования»; подвижные игры: «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Защита стойкой», «Гонка мяча по кругу», «Ловля парами», «Слушай сигнал».

*Силовые способности:* прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед; прыжки по разметкам с изменением направления движения; прыжки с поворотом на 180 и 360°; прыжки с передвижением и доставанием рукой подвешенных предметов; напрыгивание на горку матов и спрыгивание с последующим ускорением; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча (1 кг) из разных исходных положений с различной траекторией полета мяча; прыжки в полуприседе.

*Ловкость:* быстрая ходьба спиной вперед (10-15 м); бег спиной вперед по прямой (20-25 м); бег «змейкой»; бег с поворотами на месте на 180°; прыжки на месте с поворотами на 180 и 360°; подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Гонки мячей по кругу», «Мини-баскетбол».

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Пятнашки» - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

1. В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.

2. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.

3. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).

4. Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд.

Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы



сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной их команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами команд.

«Защита стойки». В игре необходимо поразить неподвижную цель – стойку (булаву, набивной мяч). Защищают её 6 человек. Применяются разученные способы передачи или один из них, заранее обусловленный.

«Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые передвигаются по всей площадке только приставными шагами спиной к тому щиту, на площадке которого они находятся. Осаленный становится водящим. Салить разрешается только по спине.

«Не давай мяч водящему». Все играющие становятся по кругу, кроме 2-3 водящих, которые находятся в середине круга. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся мяча, в середину идет тот, кто сделал ошибку при передаче. Если мяч выкатился за пределы круга, подобрать его может любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место занимает любой игрок, потерявший мяч. Игру можно усложнить, введя правило, что игрок может владеть мячом не более 5 или 3 с.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Ловец и перехватчик». Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают мяч друг другу и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через минуту ловец и перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяч их рук. Запятнавший становится убегающим

**Оценочный материал промежуточной аттестации  
Зачетные требования  
группы первого года обучения.**

Методическая подготовленность:

Знать правила игры в баскетбол; определять упражнения по их функциональной направленности; проводить разминку в подготовленной части занятий по баскетболу.

**Физическая подготовленность**

Физические упражнения	Оценка		
	5	4	3
Бег 20 м с высокого старта, с	3,8	4,1	4,3
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,1	10,0
Прыжок в длину с места, см	190	160	140
Метание теннисного мяча, м	34	27	20
Кросс 1500 м, мин, с	8,50	9,30	10,00

**Технико-тактическая подготовленность**

Технические действия	Оценка		
	5	4	3
Передачи мяча в круг двумя руками от груди с расстояния 5 м; высота цели 150 см, диаметр цели 50 см (количество точных передач за 20 с)	15	14	13
Броски мяча двумя руками после ловли, стоя на месте (количество попаданий в корзину из пяти попыток)	5/4	4/2	3/2

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА К СОСТАВЛЕНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДАМ СПОРТА:

1. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол». М. Просвещение, ФГОС 2 поколения, 2011
4. Ишухин В.Ф., Крылов В.Е. Соревновательно-игровые упражнения в обучении и совершенствовании спортивным играм, ШГПУ, 1999
5. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
6. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
7. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
8. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
9. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,75
10. Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,78
11. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,81
12. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2004.

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Аксентисская основная школа»

Приложение №  
к ООП НОО, ООП ООО  
МБОУ «Аксентисская ОШ»

Утверждено  
Директор



Т.А.Губанихина

Дополнительная общеобразовательная программа  
«ОФП. Баскетбол»  
(рассчитана на 1 год)  
(возраст 13-15 лет)

Составитель:  
учитель физической культуры  
Воробьев Олег Евгеньевич

п.Аксентис  
2023

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание программы
4. Оценочно-аттестационный материал по годам обучения
- 5. Список литературы**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу Олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Полезь от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе

### **Отличительная особенность программы.**

Программа предоставляет возможность всем желающим, достигшим 10 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовленности, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе, стимулирует к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

В программе специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом, создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно учебный материал программы оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает обучающихся, повышает их интерес к занятию. Игры формируют важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематические занятия и двигательная активность благотворно сказываются на физическом развитии ребёнка, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

**Направленность программы** – физкультурно-оздоровительная, не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, их способностей, которые позволят осваивать баскетбольные навыки.

**Актуальность программы состоит в том,** что она направлена на удовлетворение потребностей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

**Общей целью программы является:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в баскетбол. Воспитание гармоничной, социально-активной и духовно-нравственной личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными задачами программы «ОФП. Баскетбол» являются:

- укрепление здоровья и закаливание школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- обучение основным приемам техники и тактическим действиям игры в баскетбол
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;

**Ожидаемый результат реализации программы:**

- формирование знаний, умений и навыков по программе.
- вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий.

**Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:**

- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой доврачебной помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

### **Нормативная часть**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП. Баскетбол» Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центра Внешкольной Работы «Радуга» разработана в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

### **Организационно-педагогические условия.**

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 13 лет. Срок обучения по программе - 1 год.

### **Наполняемость групп и режим занятий**

Минимальное количество в группе -15человек.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов.

Формы занятий:- групповые, индивидуальные.

## **Методическая часть**

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательного процесса: теоретической, физической, технической, тактической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания занятий, в росте дозирования нагрузок, в единстве задач, средств и методов обучения.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи: педагоги могут вносить свои коррективы в построение занятий, не нарушая общих подходов.

### **Методы организации и проведения образовательного процесса:**

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

### **Основные средства обучения:**

- упражнения для изучения техники, тактики баскетбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- учебные и тренировочные игры.

### **Материально-техническое оснащение:**

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 2 комплекта.
3. Секундомер – 1 штука.
4. Стойки для обводки – 6 штук.
5. Гимнастическая стенка.
6. Гимнастические скамейки – 4 штуки.
7. Гимнастический трамплин – 2 штуки.
8. Гимнастические маты – 8 штук.
9. Скакалки – 15 штук.
10. Мячи набивные различной массы – 10 штук.
11. Гантели различной массы – 15 штук.
12. Мячи баскетбольные – по 1 штуке на у каждого.
13. Насос ручной со штуцером – 2 штуки.
14. Рулетка – 1 штука

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебные фильмы, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.



### Формы аттестации.

Степень практических умений и навыков, освоения программных требований первого года обучения определяется проведением промежуточной аттестации обучающихся по разделам учебного плана:

- теоретическая подготовка
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- тактическая подготовка
- техническая подготовка
- учебные и тренировочные игры

**Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании результатов промежуточной аттестации**

### Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Результатом образовательной деятельности, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- улучшение физических кондиций
- рост уровня развития физических качеств
- освоение основных приёмов и навыков игры в футболе
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни
- рост личностного развития ребёнка
- умение ребёнком оценивать свои достижения
- выявление одаренных обучающихся

### Учебный план на 34 недели

№	Разделы подготовки (предметы)	Итого часов
1.	Теоретическая подготовка	3
2.	Общая физическая подготовка	17
3.	Специальная физическая подготовка	
4.	Техническая подготовка	10
5.	Тактическая подготовка	
6.	Учебные и тренировочные игры	3
7.	Промежуточная аттестация	1
8.	Итоговая аттестация	-
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

Общий объем учебного плана составляет 34 часов, который должен быть выполнен полностью за 1 год обучения. Занятия проводятся с октября по май. Для более успешного и качественного усвоения учебной программы, занятия проходят и в каникулярное время.

## 1 год обучения

**Основы знаний.** Знание специальной терминологии. Знать комплексы физических упражнений направленного воздействия (на быстроту, гибкость, силовые способности, выносливость). Профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Формы организации занятий баскетболом. Методика проведения самостоятельных занятий с элементами баскетбола.

### **Двигательные навыки и умения.**

1. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.
2. Остановка в два шага.
3. Передача мяча одной рукой от плеча.
4. Ловля и передача мяча с шагом.
5. Бросок мяча в корзину одной рукой с места.
6. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.
7. Бросок мяча в корзину одной рукой после ведения.

### **Общезначительная подготовка.**

*Быстрота:* повторный бег с максимальной скоростью (10-15 м); метание малых мячей по движущейся мишени (по катящемуся футбольному мячу, по раскачивающемуся обручу, повешенному на разной высоте); ускорения из разных исходных положений.

*Силовые способности:* комплексы общеразвивающих упражнений с отягощениями (массой собственного тела, набивными мячами, гантелями); повторный бег вверх по отлогому склону; лазание по канату (в два и три приема); передвижение на руках из упора лежа на животе с помощью партнера (мальчики); передвижение на руках из положения лежа на спине; передвижения в висе на высокой перекладине; многоскоки; прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов рукой, ногой; напрыгивание на горку матов; спрыгивание с горки матов с последующими прыжками через набивные мячи; прыжки по разметкам с изменением расстояния между разметками; упражнения с набивными мячами; подвижные игры: «Захват высоты», «Перетягивание через линию».

*Выносливость:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности (мальчики до 2,5 км, девочки до 1,5 км); повторный бег на дистанцию 200-400 м; кроссовый бег (до 3 км); прыжки со скакалкой с продвижением вперед (1-3 мин.).

*Ловкость:* бег с доставанием и подниманием предметов, лежащих на возвышенной опоре и на земле; метание малых мячей на точность и дальность (правой и левой рукой); подвижные игры: «Охотники и утки», «Метко в цель»; эстафеты (с предметами, прыжками через скакалку, с передачей мяча в парах).

*Гибкость:* комплексы общеразвивающих упражнений на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц.

### **Специальная физическая подготовка.**

*Быстрота:* бег с максимальной скоростью с остановками (по свистку, хлопку, по заданному сигналу, по движению партнера); односторонний «челночный бег» (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед); ускорения по прямой с выпадами в правую и левую сторону (10-15 м); передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.

*Силовые способности:* комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; многоскоки через препятствия; прыжки в длину с разбега (способом согнув ноги); прыжки через укороченную скакалку; метание набивного мяча из различных исходных положений одной и двумя руками (из положения стоя лицом и спиной к партнеру, из положения седа на коленях, полуприседа).

*Выносливость:* повторное пробегание дистанции 100-150 м с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег на дистанцию для мальчиков до 300 м и девочек до 200 м с чередованием скорости передвижения (в зоне максимальной и умеренной интенсивности); полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; повторный бег «змейкой» в режиме большой интенсивности (мальчики до 350

м, девочки до 200м); равномерный бег в режиме большой интенсивности (мальчики до 800 м, девочки до 400 м); игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Ловкость:* акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад); бег с «тенью» (повторение движений партнера); подвижные игры: «Капитаны», «Не давай мяча водящему» (защитные действия, перехваты мяча); «Пятнашки в парах, тройках»; «Свободное место» (перехват и выход на свободное место).

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Пятнашки» - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

1. В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.

2. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.

3. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).

4. Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд.

Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной их команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим

игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами команд.

«Защита стойки». В игре необходимо поразить неподвижную цель – стойку (булаву, набивной мяч). Защищают её 6 человек. Применяются разученные способы передачи или один из них, заранее обусловленный.

«Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые передвигаются по всей площадке только приставными шагами спиной к тому щиту, на площадке которого они находятся. Осаленный становится водящим. Салить разрешается только по спине.

«Не давай мяч водящему». Все играющие становятся по кругу, кроме 2-3 водящих, которые находятся в середине круга. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся мяча, в середину идёт тот, кто сделал ошибку при передаче. Если мяч выкатился за пределы круга, подобрать его может любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место занимает любой игрок, потерявший мяч. Игру можно усложнить, введя правило, что игрок может владеть мячом не более 5 или 3 с.

«Всадники». Игра ведётся на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Ловец и перехватчик». Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают мяч друг другу и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через минуту ловец и перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяч их рук. Запятнавший становится убегающим

**Зачетные требования  
Группы 1 года обучения.**

Методическая подготовленность:

Знать специальную терминологию, название технических приемов и тактических действий игры в баскетбол, приемы взаимодействия с партнерами, взаимодействовать с партнерами в игровой и соревновательной деятельности.

**Физическая подготовленность**

Физические упражнения	Оценка		
	5	4	3
Бег 20 м с высокого старта, с	3,7	4,0	4,2
Бег 60 м, с	9, 8	10,4	11,1
«Челночный бег» 4x10 м, с	10,9	11,4	11,9
Прыжок в длину с места, см	200	165	145
Метание теннисного мяча, м	36	29	21
Кросс 2 км, мин, с	14,30	15,30	16,30

**Технико-тактическая подготовленность**

Технические действия	Оценка		
	5	4	3
Передачи мяча в круг одной рукой от плеча с расстояния 2 м; высота цели 150 см, диаметр цели 40 см (количество точных передач за 20 с)	15	14	13
Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны (количество попаданий в корзину из пяти попыток)	5/4	4/3	3/2
Броски мяча с места двумя руками от груди или одной рукой от плеча с расстояния 5 м (выполняется по 5 попыток с каждой из пяти точек)	13	11	9

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА К СОСТАВЛЕНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДАМ СПОРТА:

1. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол». М. Просвещение, ФГОС 2 поколения, 2011
4. Ишухин В.Ф., Крылов В.Е. Соревновательно-игровые упражнения в обучении и совершенствовании спортивным играм, ШГПУ, 1999
5. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
6. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
7. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
8. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
9. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,75
10. Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,78
11. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,81
12. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2004.