

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6»  
имени Героя России Омарова Магомеда Омаровича  
г. Каспийска, Республики Дагестан kasschool6@mail.ru тел. 5 – 22 -06

«Согласовано»

Зам. Директора по ВР

Леонова Ж.В.



«Утверждено»

Директор МБОУ «СОШ №6  
им. Омарова М.О.

Тамзатова М.Т.



*Дополнительная общеобразовательная,  
общеразвивающая программа  
«Баскетбол»*

Физкультурно-спортивная направленность  
Возраст обучающихся 11-15 лет  
Срок реализации – 2 года

Разработал: педагог доп. Образования  
Магомедов Г.Н.

Каспийск 2023

# Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Учебный план- график распределения часов на – год
4. Календарно-тематическое планирование
5. Содержание дополнительной образовательной программы
6. Диагностика результативности образовательного процесса
7. Литература

## Пояснительная записка.

Данная программа разработана на основе директивных и нормативных документов, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 21.12.2012г. № 273; № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 29.08.2013 г № 1008); нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Группа начальной подготовки 1-2 года обучения комплектуются из числа учащихся, желающие заниматься баскетболом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола. В группу начальной подготовки входят дети 11-15 лет, занятия 3 раза в неделю по 3 часа. В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

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

**Отличительные особенности** данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Основополагающие принципы:

- Комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность** – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней

подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Особенностью формирования спортивной мотивации является учет индивидуально-психологических особенностей занимающихся, их интересов, склонностей, способностей и увлечений.

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в учебных группах могут обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача педагога – всестороннее развитие обучающихся в процессе овладения физической культурой. Она решается педагогом на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Педагогом систематически отслеживается реакция обучающихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием, выявлением признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения обучающимся прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

К учебным занятиям привлекаются обучающиеся стоящие на различных формах учета, путем формирования у них мотивации к спорту.

Спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Люди, прошедшие "школу спорта", убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Уроки, усвоенные обучающимися на спортивном поле, как правило, помогают и в жизни.

Спорт помогает каждому из детей развивать жизненные навыки, в частности помогает им взаимодействовать друг с другом. Это взаимодействие является отличным способом развивать лучшие стороны человеческой природы. Опыты, приобретённые на тренировках и соревнованиях, учат обучающихся справляться с разочарованием, когда дела не идут именно так, как мы хотим. Мы учим обучающихся справляться с трудностями и извлекать ценные уроки, чтобы перейти к следующей возможности.

Полезные жизненные навыки мы обретаем, когда принимаем руководство тренера. Тренер учит делать определенные вещи, которые ведут к желаемому результату. Спорт помогает человеку развить в себе лидерские способности. Спорт учит нас развивать дарованный каждому из нас потенциал, прилагать 100 % процентов

усилий, сохранять фокусировку на поставленной цели до конца и таким образом одерживать победы - над собой, победы в нашей жизни. Помогая другим, мы сами добиваемся успеха. В спорте мы взаимодействуем с другими людьми. Это отличный шанс расти самому, и помогать расти другим.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит освоению приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

**Цель программы:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

#### **УСЛОВИЯ РАБОТЫ ПРОГРАММЫ**

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал для занятий баскетболом.
- Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).
- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты)

#### **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

- Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

2. Контрольные и товарищеские игры.

3. Первенства школы, города.

1. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

# Учебный план

## учебно-тренировочных занятий по баскетболу

Виды подготовки	Количество часов
Теоретическая	10
Общая физическая	76
Специальная физическая	46
Техническая	71
Тактическая	30
Игровая	50
Контрольные и календарные игры	20
Контрольные испытания	3
<b>Всего часов за <u>34 недели</u></b>	<b><u>306</u></b>





## Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия месяц	Тип подготовки	Количество часов	дата
	<b>сентябрь</b>			
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	Теор.	3	
2	ОРУ. Действие без мяча.	Техн.	3	
3	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	Техн.		
4	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	3	
5	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	3	
6	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	3	

<b>7</b>	ОРУ. Действие без мяча. Переход с	<b>Техн.</b>	<b>3</b>	
	передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.			
<b>8</b>	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	<b>Техн.</b>	<b>3</b>	
<b>9</b>	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки.  Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	<b>Техн.</b>	<b>3</b>	
<b>10</b>	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	<b>Техн.</b>	<b>3</b>	
<b>11</b>	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	<b>Техн.</b>	<b>3</b>	

<b>12</b>	ОРУ.Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	<b>Техн.</b>	<b>3</b>	
<b>13</b>	ОРУ.Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	<b>Техн.</b>	<b>3</b>	
<b>14</b>	ОРУ.Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	<b>Техн.</b>	<b>3</b>	
<b>15</b>	ОРУ.Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	<b>Техн.</b>	<b>3</b>	
<b>16</b>	ОРУ.Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	<b>Техн.</b>	<b>3</b>	
<b>17</b>	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	<b>Теор.</b> <b>Техн.</b>	<b>3</b>	

18	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	3	
19	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	3	

20	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Техн.	3	
21	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Техн.	3	
22	ОРУ Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	Техн.	3	
23	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	3	
24	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	3	
25	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	Техн.	3	

26	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	Техн.	3	
27	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Техн.	3	
28	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	3	10.11
29	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	3	

	Стойка баскетболиста. Подвижные игры.			
30	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	3	
31	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	Техн.	3	
32	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	Контр.	3	
33	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	Такт.	3	

34	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Техн.	3	
35	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Техн.	3	
36	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	3	
37	ОРУ с мячами. Техника передвижения по	Техн.	3	
	площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.			
38	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	3	

39	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	3	
40	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	3	
41	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	3	
42	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	3	
43	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	3	
44	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки.	Техн.	3	
	Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.			
45	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	3	

46	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	3	
47	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Техн.	3	
48	Правила техники безопасности. Учебная игра	Теор. Техн.	3	
49	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебнотренировочная игра.		3	
50	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебнотренировочная игра.	Техн.	3	
51	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	3	
52	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн	3	
53	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	3	
54	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Теор. Интегр.	3	



55	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Такт.	3	
56	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	3	
57	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	3	
58	ОРУ. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Теор. Техн.	3	
59	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	3	
60	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	Теор. Техн.	3	
61	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	3	
62	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	3	
63	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	3	

64	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	3	
65	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебнотренировочная игра.	Интегр.	3	
66	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебнотренировочная игра.	Интегр.	3	
67	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	3	
68	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	3	
69	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	3	
70	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли	Техн.	3	

	и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.			
--	---	--	--	--

71	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Такт.	3	
72	ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	3	
73	ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	3	
74	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	СФП	3	
75	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	3	
76	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	3	
77	ОРУ. Защитные передвижения. Учебнотренировочная игра.	Техн.	3	
78	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебнотренировочная игра.	Такт	3	
79	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебнотренировочная игра.	Такт	3	
80	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП	3	

81	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Интегр.	3	
82	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	3	
83	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	3	
84	ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	3	
85	ОРУ. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебнотренировочная игра.	Интегр.	3	
86	ОРУ. Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	Теор. Интегр.	3	
87	ОРУ. Организация командных действий. Учебнотренировочная игра.	Такт.	3	
88	ОРУ. Организация командных действий. Учебнотренировочная игра.	Такт.	3	
89	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебнотренировочная игра.	Техн.	3	
90	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	3	
91	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад,	Техн.	3	