

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Заречная средняя общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено»  
на методическом  
объединении  
учителей предметов  
естественно-  
математического цикла  
Рук.МО \_\_\_\_\_ В.С.Жукова  
Протокол № 4  
от 24 мая 2022г.

«Согласовано»  
Зам.директора  
по УВР \_\_\_\_\_ /А.Д.  
Кудакова./  
24 июня 2022 г.

Принята на  
заседании  
педагогического  
совета  
Протокол № 8  
от 24 июня 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ  
«Заречная СОШ»  
\_\_\_\_\_ А.М. Кудаков  
Приказ № 62/1  
от 24 июня 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
БАСКЕТБОЛ (девочки)**

**Программа рассчитана на обучающихся 6-11 классов  
Общеобразовательной школы.**

*Срок реализации: 1 год*

Учителя  
Ханас  
Елены Кузьминичны

*с. Заречье 2022 г.*

## Пояснительная записка

Одной из серьезных проблем в нашем обществе является проблема укрепления здоровья подрастающего поколения. Выполнение задач, обозначенных «Федеральной программой развития образования в России», диктует необходимость выработки совместной стратегии педагогов, медицинских работников и семьи в отношении здоровья детей. Это связано с тенденцией ухудшения здоровья детей и подростков. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Программа секции баскетбола рассчитана на школьников в возрасте от 11 до 17 лет (5-11 классы). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

1. ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. N 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы».
5. Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04- 10/2554

В основе адаптированной программы – Программа занятий спортивной секции по баскетболу, рекомендованная Министерством образования РФ от 2004 года. (Автор: Водяникова И.А.).

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2017). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико - техническим действиям баскетболиста.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Исходя из степени готовности занимающихся, распределяется учебный материал.

**Актуальность программы:** работа спортивной секций предусматривает содействие развитию физических качеств, общей и специальной физической подготовки; изучение, закрепление, совершенствование техники и тактики баскетбола в защите и нападении; укреплению здоровья учащихся; привитию потребности к систематическим занятиям. Вместе с физическим развитием, совершенствованием технико-тактических действий, укреплением здоровья идет процесс воспитания личности учащихся, их нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде.

**Реализация программы:** рассчитана на 1 год, изучаемый курс 70 часов в год с проведением тренировок 2 раза в неделю.

**Цель программы:** привитие интереса у учащихся к здоровому образу жизни, создание условий для формирования физического, духовного, нравственного здоровья ребенка, его активной общественной позиции в жизни школы.

**Задачи программы:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- организовать образовательную и воспитательную деятельность с целью повышения уровня физического и духовного развития детей. создавать предпосылки для здорового образа жизни и выработать у детей устойчивое отношение против вредных привычек.
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

## **Планируемые результаты освоения программы**

***По итогам обучения обучающийся научится:***

- владеть двигательными действиями;
- передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации;
- ведение мяча, повороты, перевод мяча;
- техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении;
- броски мяча в кольцо с места, в прыжке со средней дистанции;
- штрафные броски;
- тактические действия в нападении: быстрый прорыв 2:1,3:2;
- тактические действия в защите: выбивание, перехват, накрывание мяча, игра зонной, оптимальная форма учащихся для участия в школьных и районных соревнованиях.

***У обучающегося будут сформированы понятия:***

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране;
- правила игры в баскетбол;
- о гигиенических требованиях к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви;
- тактические приемы в баскетболе;
- овладеть основными техническими приемами баскетболиста;
- проводить судейство матча;
- проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

## Содержание тем рабочей программы

### *Физическая подготовка*

#### **1. Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### *Техническая 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 полукотскока.

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.
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.

### ***Теоретическая подготовка***

- Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
  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.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом

## **Контрольно-нормативные требования**

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивной группы (1,2 и 3 года обучения) на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

**В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:**

### **а) Перемещение 6х5.**

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

### **б) Комбинированное упражнение.**

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подбрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

### **в) Броски с точек**

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой

отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

#### г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

*Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности*

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

### Календарно - тематическое планирование секции баскетбол

Количество часов за год 136 .

№ занятия	Тема занятий	Сроки проведения	
		план	факт
1	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Развитие ловкости.		
2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча. Развитие ловкости.		
3	Закрепление передач двумя руками над головой. Развитие ловкости.		
4	Закрепление техники передач двумя руками в движении. Развитие ловкости.		
5	Закрепление техники броска после ведения мяча. Двусторонняя игра с заданием.		
6	Закрепление техники поворотам в движении. Развитие скорости.		
7	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Развитие скорости.		
8	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча. Развитие скорости.		
9	Закрепление техники броскам в прыжке с места. Двусторонняя игра с заданием.		
10	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке		
11	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Развитие скорости.		
12	Учет по технической подготовке		
13	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Двусторонняя игра с заданием.		
14	Закрепление техники ведения и передач в движении. Развитие скорости.		
15	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Развитие скорости.		



16	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Развитие скорости.		
----	---	--	--

17	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. Двусторонняя игра с заданием.		
18	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Развитие выносливости.		
19	Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Развитие выносливости.		
20	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Развитие выносливости.		
21	Закрепление выбивания мяча при ведении. Развитие выносливости.		
22	Закрепление передач одной рукой с поворотом. Двусторонняя игра с заданием.		
23	Прием нормативов по технической подготовке		
24	Закрепление передач в движении в парах. Развитие выносливости.		
25	Закрепление передач в тройках в движении. Развитие выносливости.		
26	Закрепление передач в тройках в движении. Двусторонняя игра с заданием.		
27	Закрепление передач в движении. Развитие выносливости.		
28	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Развитие выносливости.		
29	Закрепление техники передач мяча. Развитие выносливости.		
30	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Двусторонняя игра с заданием.		
31	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока. Развитие скоростно-силовых качеств.		
32	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки. Развитие скоростно-силовых качеств.		
33	Закрепление через центрального, заслоны. Развитие скоростно-силовых качеств.		
34	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой». Развитие скоростно-силовых качеств.		
35	Прием нормативов по технической подготовке		
36	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника		
37	Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Двусторонняя игра с заданием.		
38	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры. Развитие скоростно-силовых качеств.		
39	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника		
40	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока		
41	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Развитие скоростно-силовых качеств.		
42	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Двусторонняя игра с заданием.		
43-44	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие. Развитие гибкости.		
45-46	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами. Развитие гибкости.		
47-48	Закрепление пройденного материала. Двусторонняя игра.		
49-50	Закрепление техники ведения на максимальной скорости. Развитие гибкости. Двусторонняя игра с заданием.		
51-52	Прием нормативов по технической и специальной подготовки		
43-44	Закрепление техники добивания мяча в корзину. Развитие гибкости.		

45-46	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном. Развитие гибкости.		
47-48	Закрепление техники бросков и передач в движении		
49-50	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков. Двусторонняя игра с заданием.		
50-51	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита		
52-53	Закрепление бросков в движении		
54-55	Прием нормативов по технической и специальной подготовке		
56-58	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки. Развитие гибкости.		
59-61	Двусторонняя игра.		
62-70	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки. Двусторонняя игра.		

## **Методическое обеспечение программы**

### **Материально–спортивное обеспечение занятий секции «Баскетбол»**

1. Щиты с кольцами и с сетками
2. Гимнастическая стенка
3. Скамейки гимнастические
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи набивные
7. Мячи баскетбольные

### Список литературы

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич»Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
3. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин. Программа «Физическая культура»- М: «Просвещение»,2012г.
4. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Учебник 1,2,3,4 «Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011,2012,2014ггг.
5. А.П.Матвеев Учебник для 5 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011г.
6. А.П.Матвеев Учебник для 6-7 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011г.
7. А.П.Матвеев Учебник для 8-9 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011г.
8. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11класса «Физическая культура» М:«Просвещение»,2011г.
9. Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005
10. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д:ООО «Феникс», 2009 г.
11. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
12. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер» - М: «Вако», 2007 год.
13. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
14. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Тестовые вопросы и задания по физической культуре»- М:«Глобус»,2010г.
15. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: «Глобус»,2009
16. В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре,5-9 классы» -М:«ВАКО»,2009г.
17. А.Н.Каинов «Организация работы спортивных секций в школе»-Волгоград: «Учитель»,2012г.