

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Основная школа д. Федорково»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор МАОУОШ д. Федорково**  
\_\_\_\_\_ **Александрова Л.М**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
«СТРИЖИ»**



Возраст обучающихся: 10-14 лет  
Срок реализации 1 год  
Педагог дополнительного образования  
Алексеева Татьяна Владимировна

Д. Федорково  
2023

## Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 5 -7 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы.**

### Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть

### **Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

***Цель программы*** - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

***Задачи программы:***

*обучающие*

- 1) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

*воспитательные*

- 2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- 3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

*развивающие*

- 4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
- 5) развивать координационные способности и силу воли.

**Отличительной особенностью** данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей 10-14 лет.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

***Срок реализации программы*** – 1 год.

***Формы занятий:*** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

***Особенности набора детей*** – свободный набор

***Прогнозируемые результаты и способы их проверки:***

**К моменту завершения программы обучающиеся должны:**

**Знать:**

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Знания о физической культуре</b>	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"><li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры;</li><li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li><li>• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li><li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li><li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li></ul>

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Личностные. коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</li> </ul>
---	---

### Физическое совершенствование

Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>
------------	--

### Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

### Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11 лет	3,8 и	3,9-4,0	4,1	3,7 и	3,8-4,0	4,0-4,3

	менее			менее		
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

### Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		11	12	13
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8

Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях		

--

### **Система отслеживания и оценивания результатов обучения.**

*Способы проверки образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

### **Учебно-тематический план**

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	25	1	24
4.	Основы техники и тактики игры	29	1	28
5.	Контрольные игры и соревнования	6	-	6
6.	Тестирование	6	-	6
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>

### **Календарно-тематическое планирование.**

№	Название темы	Количество часов
1.	Развитие баскетбола в России	1
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1
3.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	
3	Единая спортивная классификация..	1

	ОФП	
4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1
6	Контрольные испытания. Учебная игра.	1
7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1
9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	1
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1



16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1
22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого	1

	сопротивления.	
27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1
28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1
29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1
<b>4</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b>	
31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  Многократное выполнение технических приемов.	1
32	Общая характеристика спортивной тренировки.  ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1
33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1
34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1
35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления	1

	движения.	
36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1
39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1
40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1
41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1
42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1
43	Контрольные испытания. Учебная игра.	1
44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1
45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1
46	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1
47	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1

	ОФП	
48	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1
50	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1
51	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1
52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1
53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1
54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1
55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1
56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1
57	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1
58	Применение изученных способов ловли,	1

	передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	
<b>5</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	
59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1
60	Совершенствование техники ведения мяча.	1
61	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1
62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1
63	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1
<b>6</b>	<b>Тестирование</b>	
64	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1
65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1
66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
	<b>Итого: 68 ч</b>	<b>68</b>

**Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

### **Основы техники и тактики игры**

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

### **Контрольные игры и соревнования**

Характерные особенности периодов спортивной тренировки.  
Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

### **Тестирование**

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

## **Методическое обеспечение программы**

### **Формы организации работы с детьми**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

### **Принципы организации обучения**

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

### **Средства обучения**

1. Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
2. Специфические средства (физические упражнения).

## **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и



- видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
  4. Игровой метод
  5. Соревновательный метод

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами - 2 шт.
2. Мячи баскетбольные - 10 шт.
3. Насос ручной со штуцером - 1шт;

### **Список литературы**

#### **Литература для педагогов**

1. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984
3. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.: Просвещение, 2001
4. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.: Просвещение, 1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов.-М.: Просвещение, 1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС, 2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань», 2003»
8. «Физическая культура  
»Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия», 2008

9. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М.:ИД «Форум», 2007

### **Литература для детей и родителей**

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.