



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ № 17»

603137, город Нижний Новгород, улица Маршала Жукова, дом 18,  
т. 466-17-64, 466-57-83, e-mail: school-n-17@yandex.ru

---

СОГЛАСОВАНА  
на заседании методического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МБОУ «Гимназия №17»  
от 30.08.2021г. № 396-О  
Директор  Лебедева Е.Ф.

**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Баскетбол»**



**Возраст учащихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:**  
Максин Андрей Сергеевич,  
учитель физической культуры,  
первой квалификационной  
категории

**Нижний Новгород  
2021 год**

## Программа дополнительного образования «Баскетбол»

оздоровительное направление  
личности

Спортивно -  
развития  
школьника

Класс: 5-9 кл.

Автор: учитель физической  
культуры Максим Андрей  
Сергеевич  
1 квалификационная

категория

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения программы
3. Содержание
4. Учебный план
5. Тематическое планирование
6. Учебно-методическое и материально-техническое оборудование.
7. Система оценки результатов освоения программы
8. Литература

## 1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе программы В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Внеурочная деятельность учащихся, баскетбол», Москва «Просвещение» 2013 год и рассчитана на 160 учебных часов в год, количество занятий в неделю – 2, длительностью 2 учебных часа, срок реализации программы – 1 год, количество занимающихся 15-20 человек. 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 секции могут школьники, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции 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. Руководителем секции систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием занимающихся и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения школьникам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

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

*Актуальность* программы обусловлена тем, что появилась потребность у школьников среднего звена в личном физическом совершенствовании

своего мастерства, в том числе и соревновательную деятельность в данном виде спорта.

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

**Задачи программы:**

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

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.

В реализации данной программы участвуют школьники в возрасте от 12 до 16 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;

- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

## **2. Планируемые результаты освоения программы**

*Ученик будет:*

*Знать:*

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

*Уметь:*

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со

средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.

- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

*Использовать:*

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

*Учащиеся будут уметь демонстрировать:*

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

### **3. Содержание программы**

***Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 4 часа***

*Тема 1. .Влияние физических упражнений на организм занимающихся*

Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

*Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.*

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

*Тема 3. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.*

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

#### *Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.*

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

### ***Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 140 часов***

#### *1. Общая и специальная физическая подготовка - 70 часов.*

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой. Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

#### *2. Основы техники и тактики игры - 70 часов*

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками.

Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча,

при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

### ***Раздел 3. Способы спортивно-тренировочной деятельности - 16 часов***

#### *1. Контрольные игры и соревнования. - 8 часов*

Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

#### *2. Контрольные испытания. - 8 часов*

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

## **4. Учебный план**

| <b>№ п/п</b> | <b>Перечень разделов и тем</b>  | <b>Количество часов</b> |
|--------------|---|-------------------------|
| 1            | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности   | <b>4</b>                |
| 2            | Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none"> <li>• общая и специальная физическая подготовка;</li> <li>• основы техники и тактики игры.</li> </ul> | <b>140</b><br>70<br>70  |
| 3            | Способы спортивно-тренировочной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> <li>• контрольные игры и соревнования;</li> <li>• соревновательная деятельность.</li> </ul>  | <b>16</b><br>8<br>8     |
|              | <b>Всего часов</b>  | <b>160</b>              |

## 5. Тематическое планирование

| <i>Раздел программы</i>  | <i>Тема</i>  | <i>Описание примерного содержания занятия</i>  | <i>Количество часов</i> |
|--|--|--|-------------------------|
| <i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>                           | <i>Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.</i> | Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.<br>Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.   | 2                       |
| <i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i> | <i>Основы техники и тактики игры</i><br><br><i>Общая и специальная физическая подготовка</i>               | Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.<br>Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками.<br><br>Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут.  | 20                      |
| <i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>                              | <i>Контрольные испытания</i>   | Броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения, передачи мяча в парах.  | 2                       |
| <i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>                              | <i>Контрольные испытания</i>   | Передачи мяча в движении, обводка стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок  | 2                       |
| <i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i> | <i>Основы техники и тактики игры</i><br><br><i>Общая и специальная физическая подготовка</i>               | Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками.<br>Броски и ловля мяча мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.<br><br>Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, | 60                      |

|   |   |   |    |
|---|---|---|----|
|   |   | <p>бег в медленном темпе до 10 минут.<br/>Прыжки со скакалкой.<br/>Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки</p>   |    |
| <p><i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i></p>                           | <p><i>Правила соревнований, их организация и проведение.<br/>Основы методики обучения игре баскетбол.<br/>Тренировки.</i></p> | <p>Основные линии на площадке.<br/>Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.<br/>Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.</p>   | 2  |
| <p><i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i></p> | <p><i>Основы техники и тактики игры</i></p> <p><i>Общая и специальная физическая подготовка</i></p>                           | <p>Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение.<br/>Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.<br/>Вырывание и выбивание. Перехват.<br/>Накрывание.<br/>Тактические действия в нападении: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.</p> <p>Бег в медленном темпе до 10 минут.<br/>Прыжки со скакалкой.<br/>Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой,</p> | 40 |

|  |  |   |    |
|--|--|---|----|
|  |  | головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.  |    |
| <i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>                              | <i>Контрольные игры и соревнования</i>   | Игра в баскетбол 3х3, 4х4, Мини-баскетбол   | 4  |
| <i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>                              | <i>Контрольные испытания</i>   | Броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения, передачи мяча в парах.   | 2  |
| <i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>                              | <i>Контрольные игры и соревнования</i>   | Игра в баскетбол 4х4, 5х5   | 4  |
| <i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>                              | <i>Контрольные испытания</i>   | Передачи мяча в движении, обводка стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок   | 2  |
| <i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i> | <i>Основы техники и тактики игры</i><br><br><i>Общая и специальная физическая подготовка</i> | <p>Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.</p> <p>Бег в медленном темпе до 10 минут.<br/>Прыжки со скакалкой.<br/>Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.</p> | 20 |

### ***Календарный учебный график***

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по два учебных часа в соответствии с нормами СанПин.

Режим работы в каникулярное время остаётся без изменений.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме контрольных игр и испытаний с периодичностью один раз в четверть.

## **6. Учебно-методическое и материально-техническое оборудование**

Для проведения занятий необходимы: оборудованный спортивный зал,  
20 баскетбольных мячей.

### **Методы обучения**

*Практические:*

- разучивание по частям;
- разучивание в целом;
- игровой;
- соревновательный.

Методы использования слова:

- рассказ;
- описание;
- объяснение;
- беседа;
- разбор;
- задание;
- указание;
- оценка;
- команда;
- подсчет.

*Методы наглядного восприятия:*

- показ;
- демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);
- звуковая и световая сигнализации.

## **7. Система оценки результатов освоения программы**

**Способы выполнения упражнений:** *одновременный, поточный, поочередный.*

**Методы организации занятий:** *фронтальный, групповой, индивидуальный.*

**Формы подведения итогов:** *текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.*

## **8. Список используемой литературы.**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2013 г.
2. Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ. - М. 2004 г;